Volkshochschule Celle

Programm I/2007

mit den Außenstellen Bergen, Eschede, Faßberg, Flotwedel, Hambühren, Hermannsburg, Lachendorf, Unterlüß, Wathlingen, Wietze, Winsen (Aller)

FREMDSPRACHEN ÖFFNEN TÜREN



Anfängerkurse beginnen in 14 Sprachen

Anmeldung ab Freitag, 19. Januar 2007, 10.00 Uhr

Geschäftsstelle: Trift 20, 29221 Celle, Tel. 0 51 41 / 92 98-0,
Fax 0 51 41/ 92 98 50, E-Mail anmeldung@vhs-celle.de, www.vhs-celle.de

Volkshochschule
Celle e.V.

Telefon (0 51 41) 92 98-0
Fax (0 51 41) 92 98 50
E-Mail info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindungen:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Konto-Nr. 727 990 600
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr. 53 827

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 10.00–13.00 Uhr,
außerdem:
Dienstag und Donnerstag:
15.00–18.00 Uhr

Zusätzlich geöffnet für persönliche und telefonische Anmeldungen:
Montag, 22. Januar,
von 15.00–18.00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Stadt Celle

Philosophie / Religion

Pädagogik / Psychologie

Rhetorik / Kommunikation

Älter werden - andere Perspektiven

Seminare für Frauen

Junge Volkshochschule

Kultur / Kunst

Literatur / Musik / Theater

Kreatives Gestalten

Deutsch

Weitere Fremdsprachen

Schulabschlüsse

Lehrgänge zur beruflichen Bildung

Bildungsurlaub: Englisch 49

EDV-Angebot
Neuer Start in den Beruf

EDV für Senioren

EDV-Kurse

Xpert Europäischer ComputerPass

EDV-Lehrgänge 56

Tastschreiben am PC 57

Fortbildung für den kaufmännischen Bereich

Bauen und Wohnen 60

Gartenbau 60

Gesundheit

Entspannung / Yoga / Autogenes Training

Inline-Skaten 66

Gymnastik / Bewegung / Tanz

Kochen, Backen, Weinseminare 71

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

Vor der Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Anmeldungen können ab Freitag, 19. Januar, 10.00 Uhr erfolgen. Anmeldungen, die wir vor diesem Termin erhalten, werden ebenfalls erst ab 19. Januar, 10.00 Uhr bearbeitet.

- Schriftliche Anmeldungen

sind erforderlich für alle Reisen, Exkursionen, Bildungsurlaubsseminare, Wochenendkurse und für Veranstaltungen in den Bereichen Rhetorik, Kreatives Gestalten, Textiles Gestalten, EDV, Fortbildung für den kaufmännischen Bereich und Kochen. Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular (Rückseite), unsere E-Mail-Adresse oder unser Anmeldeformular auf der Internetseite www.vhs-celle.de.

- Persönliche und telefonische Anmeldungen

können für alle anderen Kurse während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle (s. Seite 2) erfolgen.

Schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührenzahlung für Veranstaltungen in Celle werden in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger. Bei persönlichen Anmeldungen mit gleichzeitiger Gebührenzahlung werden keine Anmeldebestätigungen versandt. Eine Benachrichtigung erhalten Sie jedoch, wenn sich Termine verändern oder der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, abgesagt werden muss.

Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs, für den eine Anmeldung erfolgte, nicht besucht wird und die Anmeldung nicht rechtzeitig schriftlich storniert wurde.

Anmeldungen zu Kursen in den Außenstellen können nur bei der betreffenden Außenstelle erfolgen. Bitte beachten Sie hierfür die jeweils angegebenen Anmeldezeiten und -verfahren und warten Sie nicht auf schriftliche Anmeldebestätigungen, die von den Außenstellen nicht versandt werden.

Vormerkungen

Für viele Kurse der VHS ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Sind Kurse bereits belegt, können sich weitere Interessenten vormerken lassen. Sie werden telefonisch informiert, wenn durch Rücktritte Plätze in dem gewünschten Kurs frei geworden sind. Bei einer höheren Zahl von Vormerkungen für ein Kursangebot werden – sofern möglich – Parallelkurse eingerichtet. Über diese zusätzlichen Angebote werden vorgemerkte Teilnehmer schriftlich informiert. Ferner werden alle Parallelkurse im Internet veröffentlicht.

Gebührenzahlung

Die Kursgebühr ist unaufgefordert innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung zu überweisen oder in der Geschäftsstelle der VHS zu bezahlen. Bei der Anmeldung zu Studienreisen ist innerhalb dieses Zeitraumes die Anzahlung zu entrichten. Gebührenermäßigungen können nicht gewährt werden.

Überweisungen

für Kurse in Celle können erfolgen auf die folgenden Konten der VHS Celle:
- Volksbank Celle eG
(BLZ 251 900 01), Konto-Nr. 727 990 600,
- Sparkasse Celle
(BLZ 257 500 01), Konto-Nr. 53 827.

Bitte beachten Sie, dass alle Außenstellen der VHS – mit Ausnahme von Faßberg – eigene Konten haben, auf die die Gebühren für Kurse in den Außenstellen zu überweisen sind.
Bei Überweisung müssen Kurs-Nummer, Kurstitel und die Anschrift des Teilnehmers vollständig angegeben sein, da die Überweisung sonst nicht zuzuordnen ist.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen und Sie andernfalls mit einer Mahnung rechnen müssen.

Abmeldung

Beim Rücktritt von Exkursionen, Bildungsurlaubsseminaren, Wochenseminaren (montags – freitags) oder Wochenendkursen können die Gebühren nur dann erlassen bzw. zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt.
Beim Rücktritt von Wochenendexkursionen und Studienreisen gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Berechnen müssen wir Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden. Zusätzlich berechnen wir eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 ¤.

Beim Rücktritt von anderen Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin vorliegt. Bei einem späteren Abbruch des Kursbesuches sind weder eine Gebührenrückzahlung noch eine Stornierung der Gebühren möglich. Abmeldungen, über die nur die Dozenten informiert werden, sind nicht wirksam.

Wurden jedoch bereits vor der Abmeldung zum ersten Kursabend Material oder bei Kochkursen Lebensmittel eingekauft, so können die Kosten hierfür nicht erlassen werden.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch von den Dozenten am Ende des Kurses. Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester oder Bescheinigungen, die als Kostennachweis gegenüber anderen Behörden dienen, werden von der Geschäftsstelle bzw. den Außenstellen der VHS gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 ¤ ausgestellt.

Beratung

Die Programmbereichsleiter der VHS beraten Sie bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot und bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Für die Bereiche Deutsch als Fremdsprache, Englisch, EDV und Wassersport sind besondere Beratungs- und Informationsabende eingerichtet. Die Termine hierzu finden Sie im Vorspann der jeweiligen Fachbereiche.

Programmänderungen

Veranstaltungen finden in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 Personen statt. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Bei der Absage einer Veranstaltung werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Ferientermine

Während der Osterferien – 26. März (1. Ferientag) bis 10. April (letzter Ferientag) und am 30. April, 18. und 29. Mai – findet in der Regel kein Unterricht statt.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. mit in die Unterrichtsräume.

Eine Bitte

Die VHS ist zu Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend. Haben Sie auch bitte Verständnis dafür, dass Rauchen in den Unterrichtsräumen und auf Schulgeländen nicht gestattet ist.

Seminare, die Sie wünschen

Mit diesem Programm haben wir für Sie ca. 850 Veranstaltungen geplant und vorbereitet. Wenn Sie in diesem Heft jedoch nicht das finden, was Sie als Weiterbildungsangebot wünschen oder brauchen, teilen Sie uns dies bitte mit.
Zusätzliche Kurse oder Lehrgänge – maßgeschneidert nach den jeweiligen Anforderungen und auch für geschlossene Lerngruppen – lassen sich einrichten.
Unterbreiten können wir Ihnen ebenfalls Angebote für die Fortbildung und Schulung Ihrer Mitarbeiter in Ihrem Betrieb, so insbesondere in den Bereichen:

- EDV
- Fremdsprachen
- Gesundheitsvorsorge

Studienreisen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

04 01

Karneval in Venedig

13. VHS-Reise zum Karneval
vom 17. bis 21. Februar

Diesmal geht es erstmals per Flugzeug in die Lagunenstadt. Wir starten von Hannover direkt zum Flughafen Marco Polo auf dem venezianischen Festland. Unser Hotel liegt in direkter Nachbarschaft zur größten venezianischen Gemäldesammlung, Galeria dell'Accademia, im Stadtteil Dorsoduro mit direkter Anbindung durch die Accademia-Brücke zum Zentrum von San Marco. Zum Ortsprogramm gehören ein Stadtgang in Dorsoduro, die Dogengrablege San Giovanni e Paolo, die Chiesa dei Miracoli, Frarikirche und Scuola San Rocco, Gemäldesammlung und Dogenpalast.
Parallel finden einige offene Veranstaltungen an den Schlusstagen des Karnevals statt: Maskenparade San Marco, Proklamation der Maria, Umzug und Feuerwerk zum Ende des Karnevals.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Flug Hannover – Venedig und zurück, Transfer Flughafen – Venedig Stadt, 4 Hotelübernachtungen im 3-Sterne-Hotel im DZ mit Frühstück, 3-Tages-Karte für Linienboote in Venedig, örtliche Halbtagesführung, weitere begleitete Führungen laut Programm (ohne Eintritte), Reiseleitung, Vorbereitungskurs (siehe Bereich: Reisen / Länderkunde).
Preis (pro Person im DZ): 797,00 ¤
(Anzahlung: 100,00 ¤).

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

B 1

Ab durch die Mitte .... von Deutschland!

Studienreise vom 21. bis 28. Juli
1. Woche der niedersächsischen Sommerferien
Anmeldeschluss: 25. Januar

Eine Studien- und Erlebnisreise in das Land südlich des Harzes mit Geschichte, Kultur, Landschaft und Begegnungen.
Vorläufiges Reiseprogramm: Tages- und Halbtagesfahrten nach Weimar (u.a. Bach, Goethe, Schiller), Stolberg (Fachwerkstadt, Thomas Müntzer, Josephskreuz, Straße der Lieder), zum Kyffhäuserdenkmal, zum Bauernkriegspanorama Bad Frankenhausen (monumentales Rundgemälde als Spiegelbild der Welt zur Zeit der Reformation von Werner Tüpke), zur Gedenkstätte Dora-Mittelbau mit Stollenbegehung (V1/V2-Produktion) und nach Nordhausen, sowie durch die Goldene Aue zum Rosarium nach Sangerhausen (ca. 5.000 Rosenarten). Gelegenheit zur Fahrt mit der Harzquerbahn (historische Dampfeisenbahn) auf den Brocken (Zusatzkosten ca. 20,00 ¤).
Außerdem: Heimat- und Infoabend, Abend mit Livemusik, u.a. deutsche Musik aus DDR-Zeiten (Karat, Puhdys u.a.), Besuch einer Sommerfestspielaufführung, Stück noch nicht bekannt, Wanderung um die Burg Hohenstein, Bowling, Freibadbesuch, Rudern möglich. Reiseleitung mit individuellen, auf die Gruppe abgestimmten Hintergrundinformationen.

Reiseleitung: Wolfgang Hertwig, Rektor
Leistungen: alle Fahrten im Komfortbus mit Klimaanlage und Bordtoilette, Unterkunft im Landhotel Neustädter Hof (4 Sterne) in Einzel- und Doppelzimmern mit Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü, Harzer Bauernbuffet sowie 5-Gänge-Abschiedsmenü am Abend. Rechtzeitig vor der Fahrt findet ein Vorbereitungsabend statt, zu dem gesondert eingeladen wird.
Abfahrt ab Bergen: 21.7.2007, 8.00 Uhr
Kosten: 460,00 ¤, (Anzahlung 100,00 ¤).

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Bergen erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

W 0.4

Berlin

16. und 17. Juni

Jüdisches Museum - große Stadtrundfahrt - Dom-Vesper um 18.00 Uhr (ggf. Besuch einer weiteren kulturellen Veranstaltung) – Bode-Museum – Fahrt auf der Spree

Joachim Herrfurth, Realschullehrer
Abfahrt: Samstag, 16. Juni:
6.30 Uhr Winsen; 6.35 Uhr Hambühren; 6.45 Uhr Celle, Cellesche Zeitung, 6.50 Uhr, Celle, Parkpalette am Hallenbad.
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Übernachtung mit Frühstück im Hotel Holiday Inn***(Einzelzimmerzuschlag 25,00 €), Eintritt und Führungen in den Museen, Stadtrundfahrt, Bootsfahrt, und Trinkgelder): 170 ,00 €.

Ein ausführliches Programm ist unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Tel. (0 51 43) 84 48, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

04 02

Potsdam

mit Berlin
5-tägige Busreise vom 15. bis 19. September

Die Potsdamer Schloss- und Parkanlage steht seit 1990 auf der Weltkulturerbeliste der UNESCO. Die mehrtägige Reise ermöglicht ein intensives Erleben der ehemaligen preußischen Residenz und heutigen Landeshauptstadt von Brandenburg.
Zum Programm gehören neben dem ausführlichen Besuch von Sanssouci mit Schloss, Park, Schloss Charlottenhof und Römischen Bädern eine ausgiebige Stadtrundfahrt mit Belvedere, Neuem Palais und Cecilienhof. Eine Schifffahrt führt zur Pfaueninsel. Um Potsdam herum sehen Sie die Ziegelei Glindow und Schloss Caputh an der Havel. Im Stadtgebiet gehört auch das Filmmuseum zum Programm.
Ein Berlin-Tag führt zur Impressionisten-Ausstellung in der Neuen Nationalgalerie und ins wieder eröffnete Bode-Museum.



Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 4 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, Führungen und Eintritte laut Programm, Vorbereitungsabend, Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 549,00 ¤
(Anzahlung: 50,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 96,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

W 0.5

Radtour: Von der Elbe an die Schlei

17. bis 20. Mai
(Himmelfahrtswochenende)

Radeln entlang einer internationalen Seeschifffahrtsroute.
Wischhafen – Glücksburg – Brunsbüttel – Rendsburg – Schleswig – Missunde.

Organisation:
Diethard und Hannelore Kleinschmidt
Leistungen: Busfahrt mit Fahrradanhänger (eigenes Rad) bis Wischhafen, 3 Übernachtungen in Wilster (Hotel "Stücker", Hotel "Busch"), Spannan (Hotel "Landhaus Spannan") und Schleswig (Hotel "Ruhekrug") im Doppelzimmer mit Frühstück (Einzelzimmerzuschlag 50,00 €), Besichtigungen: Schleuse Brunsbüttel, "Tiefste Landstelle Deutschlands", Gut Hanerau, Beobachtung der Schiffspassage der "Norwegian Dream", Stadtführungen in Rendsburg und Schleswig, Besichtigung und Führung in den Anlagen "Dannewerk" und "Haitabu", alle Eintrittsgebühren und Trinkgelder.
Preis pro Person: 230,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

Ein ausführliches Programm ist unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Tel. (0 51 43) 84 48, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

04 03

Deutsch-österreichische Festspieltour

7-tägige Busreise vom 19. bis 25. Juli

Berühmte und noch weniger bekannte sommerliche Festspielstätten werden auf dieser Kulturreise besucht. Es beginnt im Fichtelgebirge; auf der Naturbühne Luisenburg in Wunsiedel wird Carl Orffs "Die Bernauerin" über die Liebesgeschichte von Herzog Albrecht mit der Baderstochter Agnes gezeigt. Die Reise geht weiter nach Herrenchiemsee ("Don Giovanni" konzertant im Spiegelsaal des Ludwig-Schlosses). Im Brunnenhof der Münchener

Residenz erleben Sie eine Fassung des "Jedermann" mit Christine Neubauer als Buhlschaft.
Dann erfolgt der Wechsel über die Landesgrenze. Im Tiroler Passionsspielort Erl dirigiert der renommierte Orchesterleiter Gustav Kuhn den Vorabend der Nibelungen-Tetralogie "Rheingold" von Richard Wagner. Und als Abschluss sehen Sie die Neuproduktion auf der Bregenzer Seebühne: Puccinis "Tosca".
Auf dieser Reise stehen natürlich die abendlichen Aufführungen im Mittelpunkt, doch wird das Programm mit Besichtigungen (u.a. Münchener Residenz) ergänzt.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 6 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, Karten für 5 Abendveranstaltungen, Tagesbesichtigungsprogramm (Eintritte nicht eingeschlossen), Vorbereitungskurs (Termine werden später bekannt gegeben), Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 960,00 ¤ (Anzahlung 100,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 58,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Wa 1

Studienreise nach London

9-tägige Busreise vom 14. bis 22. April

Die Weltstadt London ist immer wieder eine Reise wert. Historie, Tradition und Moderne versammeln sich hier auf engstem Raum. Das Programm dieser Studienreise macht mit allen wichtigen Gebäuden der britischen Hauptstadt bekannt (u.a. Tower, St. Paul`s, Westminster, Buckingham Palace). Auch einige der bedeutendsten Kunstsammlungen werden besichtigt (National Gallery am Trafalgar Square, Turner-Sammlung in der Tate Gallery). Die Rekonstruktion des Shakespeare-Theaters (Globe) steht ebenso auf dem Plan wie Schloss Windsor und ein Ausflug per Schiff nach Greenwich. Die beiden berühmtesten Universitätsstädte Englands, Oxford und Cambridge, runden das intensive Programm dieser Reise ab, die auch Raum lässt für weitere Besichtigungsabsprachen innerhalb der Reisegruppe.
Als Standort wurde ein Hotel in Zentrumsnähe mit bester Anbindung an das U-Bahnnetz gewählt (direkte Linie zu den Westend-Theatern). Diese Reise ist als Komplettangebot konzipiert, d.h. Transport, Unterkunft, Verpflegung (Halbpension), Programm und Eintritte sind im Endpreis eingeschlossen.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen aufgeführten Rundfahrten, Eurotunnel, Fährüberfahrt, 8 Übernachtungen im DZ mit DU/WC, kontinentales Frühstücksbüffet (Tee/Kaffee, Toast, Bagels, Croissants, White/Brown Rolls, Fruchtsaft, Marmelade, Käse, Wurst, Früchte, Joghurt, Müsli), 8 warme Mahlzeiten (mittags oder abends je nach Programm), Tagesreiseleitungen in London, Stadtführungen in Cambridge und Oxford, Eintritt und Führung Kathedrale von Ely und Globe Theatre, Eintritte für Tower, St. Paul`s, Westminster Abbey, Schloss Windsor, Southwark Cathedral, Linienschifffahrt auf der Themse nach Greenwich, Chapel King`s College in Cambridge, College in Oxford, Vorbereitungskurs (s. Wa 2),
Preis (pro Person im DZ): 1.208,00 ¤ (Anzahlung: 150,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 336,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Wathlingen, Herrn Rehling, Telefon (0 51 41) 5 21 82, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

04 04

Studienreise nach Kopenhagen und Stockholm

9-tägige Busreise
vom 29. September bis 7. Oktober

Zwei skandinavische Hauptstädte sind Ziel dieser Reise. Die schwedische Metropole wird dabei besonders im Mittelpunkt stehen.



Reiseverlauf:
Über Puttgarden – Fähre nach Rödby bis Kopenhagen (Ortsprogramm: ausführliche Stadtrundfahrt, Neue Carlsberg Glyptothek u.a.) – weiter mit der Fähre Helsingör – Helsingborg und entlang des Vätternsees nach Stockholm. Programmpunkte in Stockholm: allgemeine Stadtrundfahrt, Innenbesichtigung des Schlosstheaters Drottningholm, Skansen Museum, Wasa-Museum, Nordisches Museum, Stadthuset (Schauplatz des Nobelpreis-Banketts), Nationalmuseum (Schwedens größte Kunstsammlung), Schiffsrundfahrt ("Unter den Brücken von Stockholm") – Ausflüge nach Uppsala und Sigtuna – Rückreise über Örebro – Nachtfähre von Göteborg nach Kiel.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, Fährüberfahrten laut Programm (bei Nachtfähre 2 Bett-Innenkabine mit Frühstücks- und Abendbüfett), 7 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, Stadtführungen mit sämtlichen Eintritten laut Programm, Schiffsrundfahrt in Stockholm, Vorbereitungskurs (Termine werden später bekannt gegeben), Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 1.359,00 ¤ (Anzahlung: 150,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 389,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

04 05

Große Schweiz-Rundreise

mit dem Glacier-Express
9-tägige Busreise vom 19. bis 27. Juni

Die beeindruckendsten Regionen des Mehrsprachenlandes im Zentrum Europas werden auf dieser Rundfahrt erlebt: Die Reise beginnt im Osten mit Grenzübergang am Bodensee. Mit dem Glacier-Express geht es von Thusis nach Andermatt, dann nach Brunnen am Vierwaldstättersee. Eine Tagesfahrt in den Tessin stellt die italienische Schweiz mit Locarno und Ascona am Lago Maggiore vor. Luzern und Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee mit Auffahrt auf den Rigi und der Hohlen Gasse bei Küssnacht sind die nächsten Programmpunkte.
In Graubünden erleben Sie Kloster Einsiedeln und das Emmental (Schaukäserei und Raclettbüfett). Die Hauptstadt Bern (mit Paul-Klee-Museum) ist das nächste Standquartier. Von dort fahren Sie in die französische Schweiz mit Genfer See und Lausanne.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt
Leistungen: Busfahrt mit allen Rundfahrten, 8 Hotelübernachtungen im DZ, Frühstück, 7 x 3-Gang-Menü, 1 x Raclettbüfett, Fahrt Glacier-Express, Führungen und Eintritte laut Programm (weitere Eintritte nicht eingeschlossen), Vorbereitungsabend (Donnerstag, 31. Mai, 18.30–20.45 Uhr, Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße), Reisebegleitung.
Preis (pro Person im DZ): 1.066,00 ¤ (Anzahlung: 100,00 ¤), Einzelzimmerzuschlag: 236,00 ¤.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

W 0.1

Provence im Frühling

25. März bis 3. April (Osterferien)

Nancy – Tarascon – Avignon – Villeneuve-lés-Avignon – Saint-Rémy – Arles – Camargue – Saintes-Marie-de-la-Mer – Fontaine-de-Vaucluse – Senanque – Moulin des Bouillon – Village des Bories – Gordes – Lourmarin – Nimes – Pont du Gard – Aix-en-Provence – Grand Canyon du Verdon – Chaumont.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Fahrt mit einem 5*Luxusbus, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (Nancy, Tarascon, Aix-en-Provence, Chaumont), Einzelzimmerzuschlag 250,00 €, qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, Informationsmaterial, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittsversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.200,00 ¤

Ein ausführliches Programm ist in unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

W 0.3

Der Jakobsweg und die kantabrische Küste

20. bis 28. Oktober (Herbstferien)

Hannover – Bilbao – Pamplona – Rioja – Nájera – Santo Domingo de la Calzada

– Burgos – Fromista – León – Cabreiro – Portomarin – Monte de Gozo –Santiago de Compostela – La Coruna – Oviedo – Santillana del Mar – Bilbao.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Transfer Winsen/ Celle nach Hannover und zurück, Linienflüge mit LUFTHANSA über Frankfurt nach Bilbao und zurück, sämtliche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension, Einzelzimmerzuschlag 280,00 €, Busrundreise lt. Programm, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.800,00 €

Ein ausführliches Programm ist unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Tel. (0 51 43) 84 48, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

W 0.2

Mit dem Zug auf das Dach der Welt

China – Tibet
27. Mai bis 9. Juni

Hannover – Frankfurt – Schanghai – Peking – Zugfahrt nach Lhasa – Gyangtse – Schanghai – Frankfurt – Hannover.

Reiseleitung: Hannelore Kleinschmidt
Leistungen: Transfer Winsen/Celle nach Hannover und zurück, Rail & Fly nach Frankfurt und zurück, Linienflüge mit CHINA EASTERN und zurück, internationale Flughafensicherheitsgebühren z. Zt. 57,00 €, zzgl. der zum Reisezeitpunkt möglichen Kerosinzuschläge von z. Zt. 75,00 €, Visumgebühren für China z. Zt. 26,00 €, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (in Tibet einfachere Hotelunterkünfte), Einzelzimmerzuschlag 260,00 €, 2 Übernachtungen im Zug während der Bahnfahrt in 4-Bettabteilen Erster Klasse (ohne Verpflegung), sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung und Reiserücktrittskostenversicherung.
Reisepreis: 2.350,00 ¤

Ein ausführliches Programm ist unserer Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Tel. (0 51 43) 84 48, erhältlich. Die Außenstelle nimmt ebenfalls die Anmeldungen für diese Reise an.

Tagesexkursionen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die Exkursionen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Exkursionen erforderlich. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.
Beim Rücktritt von Exkursionen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung vorliegt.

05 01

Musiktheaterexkursionen

Seit Jahren führt die VHS Celle mit großer Resonanz Fahrten zu Ballett- und Opernaufführungen durch.
Das neue Programm ist im Dezember 2006 erschienen und bietet Fahrten u.a. nach Berlin, Hamburg, Bremen, Braunschweig und Dessau an.
Die Teilnehmergebühr für jede Fahrt nach Braunschweig, Bremen und Hamburg einschließlich der Vorbereitung beträgt 30,00 ¤. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 ¤ bis 55,00 ¤ zu rechnen.
Programm siehe Seite 34.

05 02

Schönheit im Alten Ägypten

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Kurzseminar und Exkursion zur Ausstellung in das Roemer- und Pelizaeus-Museum in Hildesheim

Ziel dieses Seminars soll es sein, der Frage nachzugehen, wie es sich im Kern mit ägyptischer Schönheit verhält, was sie ausmacht, wer definiert was und vor allem wer schön ist und welche Rolle Schönheit in der Gesellschaft gespielt hat. Grundsätzlich gilt, dass “schön” zu sein einen Indikator darstellt für die Zugehörigkeit zur gesellschaftlichen Elite. Aus diesem Blickwinkel bekommt der Begriff der Schönheit, der, recht betrachtet nur eine Spielart der Vollkommenheit ist, unversehens eine hohe politische Relevanz, wird zu einer gesellschaftlichen Norm: Wer zur führenden gesellschaftlichen Schicht gehören möchte, hat einem fein austarierten “Dress-Code” zu folgen.
Im Alten Ägypten war “Schönheit” eine Eigenschaft der Menschen wie der Götter und ein Idealzustand, der sich nicht in äußerer Schönheit erschöpfte, sondern auch die innere Schönheit im Sinne eines Lebens im Einklang mit der von den Göttern eingesetzten Weltordnung meinte.
Den Abschluss des Kurzseminars bildet eine Führung durch die Ausstellung “Schönheit im Alten Ägypten – Sehnsucht nach Vollkommenheit” im Roemer- und Pelizaeus-Museum, Hildesheim.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Sonntag, 4. März, 9.00–13.30 und 15.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, + Fahrt im Privat-PKW nach Hildesheim am Sonntagnachmittag,
10 Unterrichtsstunden, 27,00 ¤ (+ Museumseintritt).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 03

Ausstellung: Metropolitan in Berlin

Tagesexkursion

Die Nationalgalerie Berlin präsentiert erstmalig eine umfassende Ausstellung mit Meisterwerken französischer Kunst des 19. Jahrhunderts aus dem New Yorker Metropolitan Museum.
140 Meisterwerke von Ingres bis Manet, von Corot bis Cézanne finden im Sommer den Weg in die Bundeshauptstadt. Damit wird Berlin temporär neben dem Pariser Musée d’Orsay zum führenden Haus des französischen Impressionismus in Europa.

Leitung: Klaus Tätzler, M.A.
Samstag, 9. Juni, Abfahrt: 7.30 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Vorbereitungsabend:
Donnerstag, 7. Juni, 20.10–21.40 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Vorbereitung): 64,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 04

Ausstellung: documenta 12

Tagesfahrt nach Kassel

Die documenta gilt als die bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst und ist weltweit verbindlicher Prüfstand des aktuellen Kunstgeschehens.
Die documenta 12 will mit Fragen einen produktiven Austausch der Kunst mit dem Publikum anregen: Ist die Menschheit imstande, über Differenzen hinweg, einen gemeinsamen Horizont zu erkennen? Ist die Kunst dazu das Medium? Was haben wir zu lernen, um der Globalisierung seelisch und intellektuell gerecht zu werden? Ist das eine Frage ästhetischer Bildung?

Leitung: Klaus Tätzler, M.A.
Samstag, 14. Juli, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Vorbereitung): 59,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 05

Bremen: Silberfabrik und Überseemuseum

Tagesexkursion

Unser erstes Ziel ist die Silberfabrik Koch und Berkefeld. Wir werden durch die Werkstatt geführt und sehen, wie die Silberschätze entstehen.
Das gemeinsame Mittagessen wird uns auf unseren Besuch im “Übersee-Museum” einstimmen. Es präsentiert eine neue Dauerausstellung zum Kontinent Asien, die facettenreich Geschichte und Gegenwart miteinander verknüpft. Unter dem Titel “Asien – Kontinent der Gegensätze” werden sechs übergeordnete Themen vorgestellt: Glaubenswelten, Seidenstraße, Megacities, Theater, japanischer Garten sowie Natur und Landwirtschaft. Ausgangspunkt sind die rasanten Entwicklungen des 21. Jahrhunderts, zu deren Verständnis aber historische Vertiefungen dienen. Hörstationen mit Biographien und Musik ergänzen die spannenden Objekte und Inszenierungen.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Donnerstag, 15. März, Abfahrt: 8.30 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führung und Mittagessen): 55,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 06

Leipziger Buchmesse

Tagesexkursion

Die Buchmesse Leipzig im Frühjahr bietet gegenüber Frankfurt den großen Vorteil der besseren Übersichtlichkeit innerhalb des neuen Messezentrums mit einer Vielzahl von begleitenden Veranstaltungen und der direkten Begegnung mit Autoren.
Die Tagesfahrt ermöglicht bis zum Messeschluss ein ausgiebiges Stöbern und



Informieren an den thematisch unterschiedlichen Ständen.

Leitung: Hans-Peter Mieslinger, Diplom-Bibliothekar
Samstag, 24. März, Abfahrt: 7.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt und Reisebegleitung): 55,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 07

Erlebniswelt Renaissance

Tagesexkursion
nach Hameln und Hämelschenburg

Das 2005 eröffnete Hamelner Renaissance-Zentrum bietet einen einzigartigen Einblick in die Welt der Renaissance. Hinter der historischen Fassade des “Hochzeitshauses” sieht, oder besser gesagt, erlebt der Besucher, begleitet vom e-guider, die berühmten Künstler, Erfinder und Entdecker sowie die politischen Akteure der Renaissance. Wir hören, wie Albrecht Dürer in seiner Werkstatt einem Schüler die Prinzipien der Perspektive erklärt oder Leonardo da Vinci über eine “zweistöckige” Stadt mit unterirdischer Kanalisation sinniert.
Beim anschließenden Gang durch die Stadt werden wir einen Blick auf die wichtigsten Gebäude aus der Renaissance-Zeit werfen. Ferner besichtigen wir das Wasserschloss Hämelschenburg (Bauzeit 1588 – 1606), das als Meisterwerk der Weserrenaissance gilt. Das Schloss ist auch für seine Gartenanlagen und Kunstsammlung berühmt sowie für die erste Kirche in Deutschland, die für eine protestantische Gemeinde errichtet wurde (1563).
Auf dem Rückweg besuchen wir das ebenfalls im Renaissance-Stil errichtete Wasserschloss Hülsede (Deister).

Zur Vorbereitung wird der Vortrag “Die Welt der Renaissance” (siehe Kurs-Nr.1503) empfohlen.

Leitung: Dr. Catherine Atkinson
Samstag, 16. Juni, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle Schlossplatz, (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritte und Führungen): 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 08

Das Wendland

Brennnesseln – Rundlingsdörfer
– Weserrenaissance

Wir beginnen die Tagesfahrt mit der Besichtigung des Stoffkontors Kranz AG in Lüchow. Hier erfahren wir alles über die Brennnessel: wie aus der (stechenden) Faserpflanze streichelzarte Stoffe werden. Wir hören von den Chancen und Möglichkeiten für den Einsatz in der Landwirtschaft und den eigenen 4 Wänden. Die Brennnessel, ein “Unkraut”, wird wieder entdeckt. “Nettle” heißt der Stoff, aus dem die Zukunft ist. Stoffe aus Brennnessel gab es schon vor Jahrhunderten, aber Baumwolle, Leinen und Chemiefasern haben sie verdrängt.
Unsere Mittagspause ist in Lüchow geplant. Anschließend unternehmen wir eine kleine “Rundlingstour”. Der Rückweg führt über die Gutskapelle zu Breese im Bruche, ein bauliches Kleinod der Weserrenaissance.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Mittwoch, 9. Mai, Abfahrt: 8.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Mittagessen): 60,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

05 09

Kräuterregion Wiesteniedung

Tagesexkursion

Kräuter sind für alles und jeden gut. Zum Duften und Würzen, zum Heilen und Färben, zum Anbauen und Dekorieren. Lassen Sie sich verzaubern von der Welt der Kräuter. Unser Zielgebiet liegt im Landkreis Rotenburg/Wümme. In Horstedt lernen wir einen Kräuterbetrieb kennen, der über 1000 verschiedene Kräuter anbietet. Wir erfahren Wissenswertes über Wild- und Gartenkräuter, ihre Standorte, ihre Inhaltsstoffe und ihre Verwendung. Im Dorfgasthaus werden wir mit einem Kräuterbüfett verwöhnt.
Die Heilsgeschichte von der Schöpfung bis zur Auferstehung erleben wir im Bibelgarten. 12 biblische Stationen sind dargestellt durch Bäume, Stauden, Kräuter und Sinnbilder. Die dazugehörige Johannisklause wurde von einer Künstlerin farblich und thematisch zum Thema “Kräuter” gestaltet.
In Wittdorf öffnet sich für uns ein privater Garten. Wir werden geführt und bei Kaffee und Butterkuchen lassen wir den Tag ausklingen.

Leitung: Tjalda von Arnswaldt
Freitag, 13. Juli, Abfahrt: 8.30 Uhr,
Schlossplatz (Höhe AOK),
Teilnehmergebühr (für Vorbereitung, Fahrt, Eintritte, Führung, Kräuterbüfett, Kaffee, Reiseleitung): 67,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Naturkundliche Fahrten Wanderungen Geologie

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.
Alle Fahrten bei den Exkursionen erfolgen mit privaten PKW (oder in Fahrgemeinschaften) auf Kosten und in Verantwortung der Teilnehmer, sofern nicht ausdrücklich andere Verkehrsmittel genannt werden.

06 01

Was blüht denn da?

… ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.
Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen, den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Bestimmungsbücher und Lupe sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Gabriele Ellermann
Dienstag, 5. und 19. Juni, 3. und 17. Juli, 9.00 – ca. 12.00 Uhr,
Treffpunkt für die Wanderungen: Parkplatz Schulzentrum Burgstraße,
Teilnehmergebühr (pro Person): 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

06 02

Vogelkundliche Wanderungen im Landkreis Celle

Beobachtungen von Vögeln in verschiedensten Lebensräumen

Vier Wanderungen von jeweils 3 Stunden:
Sonntag, 11. März, 8.00 Uhr:
Wintergäste und Zugvögel an der Unteraller
Sonntag, 22. April, 8.00 Uhr:
Spechte und Meisen im Wathlinger Gutsforst
Samstag, 12. Mai, 18.00 Uhr:
Rallen an Aller und Lachte
Samstag, 23. Juni, 18.00 Uhr:
Wiesenvögel in den Allerdreckwiesen



Fernglas und Bestimmungsbuch sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Dr. Hannes Langbehn / Ulrich Pittius
Treffpunkt für alle Wanderungen: Parkplatz Hafenstraße (Nähe "Bolero"),
Teilnehmergebühr (pro Person): 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

06 03

Eine Zeitreise durch Deutschland

Wo gibt es das älteste Gestein in Deutschlands Untergrund? Stimmt es, dass Deutschland im Laufe der Erdgeschichte mehrmals unter Wasser lag? Wie kommt der Sand an den Meeresstrand? Wird Deutschland durch einen Riss in der Erdkruste gespalten? Kann in Deutschland bald ein Vulkan ausbrechen?

Monika Huch, Diplom-Geologin
Donnerstag, 10. Mai, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

06 04

Landwirtschaft im Strukturwandel
Tierhaltung in der Landwirtschaft

Das Institut Tierschutz und Tierhaltung in der Dörnbergstraße 25/27 in Celle, allen Cellern früher unter dem Namen Bundesforschungsanstalt für Kleintierzucht bekannt, befasst sich mit Forschungsaufträgen im Bereich "Tierschutz im Spannungsfeld zwischen Ökonomie und den gesellschaftlichen Anforderungen an die Tierhaltung bei gleichzeitiger Versorgung mit preiswerten tierischen Nahrungsmitteln". Der Institutsleiter, Herr Dr. Schrader, steht zur Diskussion bereit und führt einen Rundgang durch das Institut.

Hans-Wilhelm Schütze, Agraringenieur, Geschäftsführer Landvolk Celle
Mittwoch, 25. April, 14.00 Uhr,
Treffpunkt:
Dörnbergstraße 25, Eingang Institut,
Teilnehmergebühr (pro Person): 9,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bergsteigen Segelfliegen Wassersport

Programmbereichsleitung:
Wolfgang Gotter, Tel. 05141/92 98-22

07 01

Bergsteigen
Wochenendkurs für Anfänger

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Celle

Der Kurs, der an zwei Wochenenden im Harz durchgeführt wird, wendet sich an Interessenten, die während des Urlaubs im Gebirge wandern oder bergsteigen möchten. Hierfür sollen die Grundkenntnisse und -fähigkeiten vermittelt werden, um die eigene Sicherheit im Gebirge zu erhöhen und das persönliche Leistungsvermögen abschätzen zu können. Geübt werden sollen im Harz in der Praxis Bergwandern, Gehen im weglosen Gelände, Gehen am Klettersteig und elementares Klettern.
Praxisbezogene theoretische Themen wie Kartenkunde, Wetter, bergbezogene erste Hilfe und alpine Gefahren können ergänzend vermittelt werden.
Vorgesehen sind zwei Übernachtungen vom 14.4. – 15.4. und vom 21.4. – 22.4. mit jeweils einem Tag Vollpension (Abendessen, Frühstück, Lunchpaket) in der Jugendherberge Torfhaus. Für die Verpflegung am Samstag im Gelände (Rucksackverpflegung) muss jeder Teilnehmer selbst sorgen. Die Rückkehr nach Celle an den Sonntagen, 15.4 und 22.4., ist für ca. 17.00 bis 18.00 Uhr geplant.

Die Fahrt in den Harz erfolgt im Privat-Pkw oder in Fahrgemeinschaften.

Dozententeam
Termine:
Samstag, 14. April, und Sonntag, 15. April,
sowie Samstag, 21. April
und Sonntag, 22. April.
Treffpunkt: Samstag, 14. April, 7.30 Uhr an der Parkpalette Hallenbad.
Kursgebühr: 65,00 ¤ + 2 Übernachtungen mit Vollpension 53,00 ¤ = 118,00 ¤.
(Zusätzliche Kosten könnten ggf. als Fahrkostenanteil für die Mitnahme in Fahrgemeinschaften entstehen.)
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

07 02

Segelfliegen in Theorie und Praxis

In Zusammenarbeit mit der Flugsportvereinigung Celle e.V.

Sie erfahren Wissenswertes über die Entwicklung und Verbreitung des motorlosen Fluges. Dabei wird auf die technische Entwicklung der Flugzeuge mit ihren Auswirkungen auf die allgemeine Luftfahrt eingegangen. Die physikalischen Gesetze am Tragflügel werden das Phänomen des Fliegenkönnens erklären (Flugphysik). Welche Wettererscheinungen der Segelflieger zur Aufwindsuche für stundenlange Flüge nutzt, wird an anschaulichen Beispielen verdeutlicht.
Der praktische Teil umfasst Starts mit einem erfahrenen Fluglehrer in einem Doppelsitzer vom Pilotensitz.

Hans-Peter Rasch, Fluglehrer
Termine des theoretischen Teils:
Donnerstag, 12., Dienstag 17. und
Donnerstag, 19. April,
jeweils von 18.30–20.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
Termin für die Praxis:
Samstag, 21. April, (Ausweichtermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 22. April),
10.00–ca. 18.00 Uhr,
Treffpunkt:
Segelflugplatz Scheuen, Hermannsburger Weg,
12 Zeitstunden, 35,00 ¤ + 2,00 ¤ für Kopien = 37,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

07 03

Wassersport Informationsabend

Die VHS Celle bietet Kurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind.
Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein fahren? Funk an Bord - heute Pflicht!
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Wie groß sind die Chancen, die Prüfungen zu bestehen?
In allen Kursen entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen. Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?
Was erwartet mich an Bord einer Yacht auf einem Törn? Kann ich auch ohne einen Schein erwerben zu wollen, an einem Törn teilnehmen? Kann ich als absoluter Laie daran Spaß haben? Was mache ich bei Seekrankheit?
Alle diese Fragen und mehr sollen an dem Abend geklärt werden.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Dienstag, 6. Februar, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

07 04

Motorbootführerschein, binnen

Sportbootführerschein, binnen (SBF, binnen)
Theorie für den Segelschein inklusive

Für das Befahren der Binnenschifffahrtsstraßen mit einem Sportboot mit Antriebsmaschine von mehr als 3,68 KW (5 PS) und unter 15 Metern Länge ist der Sportboot-Führerschein-Binnen unter der Antriebsart Motor zwingend vorgeschrieben.
Wollen Sie segeln, dann brauchen Sie auf fast allen Seen den Sportboot-Führerschein-Binnen unter der Antriebsart Segeln.
Der Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung für den amtlichen SBF, Binnen, unter Antriebsmaschine vor. Es kann auch die theoretische Prüfung für den Segelschein abgelegt werden. Die Theorieprüfung findet am 25. April 2007, in Faßberg statt.
Eine kostengünstige Motor-Praxisausbildung wird durch den Dozenten im Frühjahr 2007 angeboten. Die Segelpraxis läuft vom 1. April bis zum 7. Juli 2007.

Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
mittwochs, 18.30–21.45 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 81,00 ¤.



07 05

Motorbootführerschein für das Meer

Sportbootführerschein, See (SBF-See)
und Sportküstenschifferschein (SKS)
Wochenendkurs

Werden Sie ihr eigener Kapitän. Sie benötigen dazu allerdings Führerscheine! Der Sportboot-Führerschein-See ist auf den Seeschifffahrtsstraßen (3 sm) vorgeschrieben für Boote mit einem Motor von mehr als 3,68 kW (5 PS). Der Kurs bereitet vor auf die Prüfung zum SBF-See in Hannover am 21. April 2007. Die erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten.
Für das Führen einer Yacht sind allerdings weitere Kenntnisse erforderlich. Ein verantwortungsbewusster Skipper wird es daher nicht beim SBF-See belassen, sondern sich auch zum SKS weiterbilden. Der SBF-See und der SKS verlangen weitgehend gleiche Inhalte, der SKS führt vor allem in der Navigation weiter. Es werden somit die nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Führen einer Yacht auf dem Meer vermittelt. Das gilt gleichermaßen für Motor- wie auch für Segelyachten.
Der SBF-See ist unerlässlich, weil er für die Prüfung zum Sportbootführerschein (SKS) zwingend vorausgesetzt wird. Daher bereitet der Kurs auch auf die theoretische Prüfung zum SKS am 11. Mai 2007 in Faßberg vor.
Die SKS-Praxis und damit die praktische SKS-Prüfung können bis zu zwei Jahre nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden. Dazu veranstaltet der Dozent jährlich Törns, während derer die praktische SKS-Prüfung erfolgt. Der erste Törn findet vom 28. April bis 4. Mai 2007 statt.

Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
freitags, 16. Februar, 2. und 16. März,
jeweils 18.30–21.45 Uhr,
samstags, 17. Februar, 3. und 17. März,
sonntags, 18. Februar, 4. und 18. März,
jeweils 9.00–13.15 und 14.15–17.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Wochenenden, 66 Unterrichtsstunden, 170,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

07 06

UKW-Seefunkzeugnis - Short Range Certificate (SRC)

weltweit gültig
und Binnenschifffahrtsfunkzeugnis (UBI)
Wochenendkurs

Nach der neuen Gesetzgebung muss jeder, der eine (Charter-) Yacht führt, das der Ausrüstung der Yacht entsprechende Funkzeugnis besitzen. Wer ohne Funkzeugnis fährt, handelt leichtfertig! Die Annahme, das Handy ersetze die Funkanlage, ist ein Irrglaube. Ein Handy ist im Seenotfall kein echter Ersatz. Anmeldungen bei Brücken oder in Häfen sind auch nicht herzustellen; fremde Schiffe können nicht angerufen werden. Außerdem sind nur noch Funkgeräte zulassungsfähig, die auf die neuen Zeugnisse zugeschnitten sind.
Daher benötigt auch der Inhaber des alten UKW-Sprechfunkzeugnisses das SRC, da sein Zeugnis nur noch beim Binnenschifffahrtsfunk von Nutzen ist. Der Seefunk verlangt SRC-Funkbetriebszeugnisse, da man sonst bald niemanden mehr anrufen kann.
Der Kurs bereitet Sie auf das SRC-Funkbetriebszeugnis für das GMDSS (weltweites Seenot- und Sicherheitsfunksystem für die Schifffahrt) und das Binnenschifffahrts-Funkzeugnis (UBI) vor. Sie sind damit zukunftssicher ausgebildet. Es sind einfache englische Grundkenntnisse nötig.

Die Prüfung findet am Freitag,
23. März, 16.00 Uhr, in Faßberg statt.

Für Fragen steht Ihnen der Dozent am Informationsabend gern zur Verfügung.

Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmern abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
samstags, 24. Februar und 10. März,
sonntags, 25. Februar und 11. März,
jeweils 9.00–13.15 und 14.15–17.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Wochenenden, 36 Unterrichtsstunden. Wegen der umfangreichen Geräteausstattung beträgt die Kursgebühr 137,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

W 0.6

Segeln auf Schlei und Ostsee

Auch wenn Sie keinen Segelschein erwerben wollen oder erst einmal feststellen möchten, ob Segeln überhaupt etwas für Sie ist, können Sie unter Aufsicht eines Segellehrers auf einer hervorragend ausgestatteten Hochseeyacht segeln.
Für die Segelyacht MANANA sind der amtliche Fahrerlaubnisschein und das Sicherheitszeugnis der See-Berufsgenossenschaft erteilt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Bröker, DSV-Segellehrer und Sporthochseeschiffer
a) Donnerstag, 17. und Freitag, 18. Mai,
b) Samstag, 19. und Sonntag, 20. Mai
(Himmelfahrtswochenende),
Abfahrt: 6.00 Uhr,
Hauptschule.

Die An- und Abreise kann individuell oder in Fahrgemeinschaften erfolgen. Der Vorbereitungsabend erfolgt nach Rücksprache mit den Teilnehmern im Navshop, Winsen, Waldweg 5.

Über diesen Segeltörn erteilt unsere Außenstelle Winsen, Frau Kleinschmidt, Telefon (0 51 43) 84 48, nähere Auskünfte und nimmt die Anmeldungen entgegen.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Reiseberichte Länderkunde

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

08 01

Schweiz

Das Mehrsprachenland vom Bodensee über Chur – Andermatt (Fahrt mit dem Glacier-Express) – Tessin – Luzern mit Vierwaldstättersee – Einsiedeln – Bern bis in die französische Schweiz (Genfer See) – Vorbereitungsvortrag zur Studienreise vom 19. bis 27. Juni.

Tjalda von Arnswaldt
Donnerstag, 31. Mai, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤ (für Teilnehmer an der Studienreise kostenfrei).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 02

Spaziergänge durch Paris
Wochenendseminar

An diesem Nachmittag unternimmt die Dozentin mit den Teilnehmern in Wort und Bild hochinteressante Spaziergänge durch verschiedene Arrondissements der Weltmetropole Paris. Der Frankreich-Freund und Paris-Reisende erhält mannigfaltige Hinweise für einen Aufenthalt in Paris.

Christiane Schoepffer
Samstag, 3. März, 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

08 03

Normandie und Bretagne
Vortrag mit Videofilm

Unsere Reise führt uns durch Teile der Normandie und in die Bretagne. Wir besuchen Amiens, Bayeux, Mont-Saint-Michel, Saint-Malo, Côte de Granit Rose, Dinan, Forét de Paimpont, Carnac und Abschnitte der bretonischen Atlantikküste.
An einigen Orten stellen wir eine Verbindung zu Englands Geschichte und Mythen her.

Helgard und Walter Nowotny
Montag, 12. Februar, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ + 3,00 ¤ für Tee und Gebäck = 10,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 04

Venedig

Stadt und Karneval im Bild – venezianische Musikgeschichte – organisatorische Absprachen. Dieser Kurs ist vorrangig gedacht für Teilnehmer an der Studienreise nach Venedig vom 17. bis 21. Februar.

Karlheinz Rehling
Montag, 5. Februar, 20.10–21.40 Uhr und Donnerstag, 15. Februar, 20.10–21.40 Uhr, + 1 Nachleseabend
am Donnerstag, 8. März, 19.30–21.00 Uhr,



Saal der VHS, Trift 20,
2 Abende + 1 Nachleseabend,
13,00 ¤ (für Teilnehmer an der Studienreise kostenfrei).

08 05

Bornholm
Insel der Granite

Bornholm ist ein beliebtes Reiseziel. Die meisten Menschen kommen wegen der kinderfreundlichen, weiten Sandstrände im Süden. Auf Wanderungen und Radtouren kann die 588 m² große Insel erkundet werden. Besonders reizvolle Landschaften haben sich dort entwickelt, wo Granite und Gneise den Untergrund bilden – an den Küsten im Norden, Osten und Südosten.
Der Vortrag (PowerPoint-Präsentation) zeigt die verschiedenen Granit-Landschaften Bornholms und geht auf die Entstehungsgeschichte der Insel ein.

Monika Huch, Diplom-Geologin
Donnerstag, 8. März, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 06

Vom Saimaa zum Inari-See
Eine Liebeserklärung an Finnland in Überblend-Breitbandprojektion

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Dunkle Wälder, leuchtende Seen, sanfte Höhen und Weiten, die Tier- und Pflanzenwelt, aber auch der Mensch, den diese Landschaft prägte, werden den Besuchern vorgestellt.
Ingrid und Wolfgang Wrenger haben als Natur- und Reisefotografen einige dutzend Male Finnland besucht. Ihre "Liebeserklärung" hat zumeist diejenigen Gebiete des Landes im Focus, die eine starke genuin finnische Prägung aufweisen.

Ingrid und Wolfgang Wrenger
Freitag, 9. März, 19.00–21.15 Uhr,
Saal der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤ (für Mitglieder der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kostenfrei).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 07

Karelien – Zauber des Nordens

Ein Reisebericht über die Wald- und Seenlandschaft zwischen Finnischem Meerbusen und Weißem Meer: Die zauberhafte Natur mit einmaligen Architekturdenkmälern auf der Route Valaam – Petrozavodsk – Kizli – Kivach wird vorgestellt.

Dr. Regina Sergijenko
Mittwoch, 21. März, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

08 08

Landschaften Namibias

In den Landschaften Namibias verlieren sich die Menschen, um sich an bestimmten Orten wieder zu treffen. Reisen in Namibia bedeutet, sich auf die Weite dieser Landschaften einzulassen. Sie sind Zeugen einer geologischen Geschichte, die bis zu 1,2 Milliarden Jahre zurückgeht.
Der Vortrag (PowerPoint-Präsentation) gibt einen Einblick in die faszinierenden Landschaften eines afrikanischen Landes mit deutscher Tradition.

Monika Huch, Diplom-Geologin
Donnerstag, 8. Februar, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

Geschichte Politik

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

09 01

Die Geschichte des Truppenübungsplatzes Bergen
von 1945 bis heute

Die Nutzung des Truppenübungsplatzes Bergen und der Truppenlager Bergen und Fallingbostel von 1945 bis 1958 durch die britische Armee.
Die Wiederbesiedlung des Truppenübungsplatzes Bergen ab 1945:
z.B. in den Ortschaften Fahrenholz, Oerbke, Oerbke-Ost, Oberhode, Ostenholz, Neu-Hohne, Gudehusen.

- Der Adel aus dem Osten.
- Ansiedlung von Betrieben, z.B. Gutsverwaltung Petersen, Ostenholzer Moor; Torfgewinnung im Ostenholzer Moor ab 1945 durch die Firma Reimann; Administration Achterberg ab 1945; Firma Lochow-Petkus Hasselhorst ab 1945.

Die Freimachung und endgültige Räumung von Ortschaften am Rande des Truppenübungsplatzes ab 1953 bis 1972, z.B. Oberhode, Ostenholzer Moor, Ettensbostel, Mengedorf, Fahrenholz, Böstlingen, Achterberg.

Der Truppenübungsplatz Bergen ab 1958 bis heute

- Übergabe des Truppenübungsplatzes Bergen 1958 an die NATO und Übernahme der Verwaltung durch die Bundeswehr.
- Besondere Ereignisse und Höhepunkte auf dem Truppenübungsplatz Bergen seit 1958.
- Das Truppenlager Oerbke/Fallingbostel heute.
- Das Truppenlager Bergen-Hohne heute.
- Der Truppenübungsplatz Bergen heute.

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.
Dienstag, 24. April, 18.30–20.45 Uhr,
Saal der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.



09 02

Truppenübungsplatz Bergen
Platzrundfahrt

Eine Rundfahrt zu den geschichtlichen Sehenswürdigkeiten des Truppenübungsplatzes Bergen:

- ehemaliges Gut Achterberg
- ehemalige Hofstellen
- Ostenholzer Moor
- Ostenholz, Kirche und Gedenkstein

Eine kleine Wanderung durch das Ostenholzer Moor bietet einen Einblick in die vielfältige Flora und Fauna.

Wetterfeste Kleidung, Fernglas, Rucksackverpflegung werden empfohlen.

Leitung: OTL Hans Walter Nilles
Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher
Samstag, 5. Mai, Abfahrt: 9.00 Uhr,
Celle, Schlossplatz (Rückkehr ca. 16.30 Uhr).
Teilnehmergebühr (pro Person): 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09 03

60 Jahre Niedersachsen

Am 23. November 2006 wurde unser Bundesland Niedersachsen 60 Jahre alt. Anlässlich dieses Jubiläums lohnt es sich, zurückzublicken. Niedersachsen als Bundesland ist im Vergleich zu anderen Bundesländern relativ jung. Andere Bundesländer tragen ihren Namen schon über verschiedene Jahrhunderte – Niedersachsen nicht! Auch die Brücke "Welfenland" zieht nicht, wenn man auf die Ursprünge unseres Landes zurückblickt. Unser Bundesland wird nicht durch natürliche Grenzen gegen Veränderungen von außen abgeschirmt. Es wurde über Jahrhunderte von durchziehenden Völkern, Armeen benachbarter Staaten beeinträchtigt und beunruhigt.
Dieses Referat soll tief in der Frühgeschichte beginnen, die beginnende Staatenbildung, die Veränderungen und das Erlöschen von Staaten in Norddeutschland aufzeigen. Schließlich soll das Wissen über die sich bildende Staatlichkeit, ihre Regierungen mit Veränderungen und Abhängigkeiten in einem kleinen historischen Exkurs erweitert werden.
Mit dem Untergang des Königreichs Hannovers 1866, der staatlichen Unterstellung unter Preußen scheint das Ende erreicht zu sein. Dennoch steht das Land wieder auf! Es bildet sich neu oder wird 1946 neu gebildet. Schließlich wird unser Bundesland unter dem Namen "Niedersachsen" neu gegründet. Es wird das zweitgrößte Bundesland in der Bundesrepublik Deutschland.

Reiner Bones
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Abende, 18,00 ¤.

Recht

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

09 04

Altersvorsorge macht Schule

Was bekomme ich eigentlich später einmal als Rente? Soll ich zusätzlich privat oder betrieblich vorsorgen – oder vielleicht beides? Und: Wie wähle ich das für mich geeignete Angebot aus? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, dann sind Sie genau richtig bei uns.
Expertinnen und Experten der Deutschen Rentenversicherung informieren sie dann in 12 Unterrichtsstunden über alles Wissenswerte rund um die gesetzliche Rentenversicherung, private und betriebliche Vorsorgemöglichkeiten, die Riesterrente und natürlich auch über Verbraucherschutzaspekte.
Das Kursangebot wird von verschiedenen Bundesministerien, den Sozialpartnern, der Rentenversicherung und dem Bundesverband der Verbraucherzentralen unterstützt.

Dozent der Deutschen Rentenversicherung
montags, 18.00–21.00 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Abende. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

09 05

Erben und Vererben

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt. Dabei wird der Umfang der Rechte und Pflichten erläutert.
Weitere Inhalte: Testamentsformen und deren Inhalte, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Hans-Herbert Encke, Rechtsanwalt und Notar
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
4 Abende, 18,00 ¤.

09 06

General- und Vorsorgevollmacht
mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellter fremder Betreuer? Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung, die zum Sterben führt, geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Montag, 26. Februar, 19.15–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 07

Unterhaltsabänderungsgesetz 2007

Das Unterhaltsrecht geschiedener Eheleute und der Verwandtenunterhalt (auch Kinder) ändert sich voraussichtlich zum 1. April 2007.
Die vom Gesetzgeber geplanten rechtlichen Änderungen und deren Auswirkungen auf zukünftige und bestehende Unterhaltsansprüche werden dargestellt und erläutert.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Montag, 12. März, 19.15–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

09 08

Trennung und Scheidung

Die Praxis zeigt, dass viele Partner auf eine Trennungs- und Scheidungssituation überhaupt nicht vorbereitet sind und nicht wissen, was rechtlich passiert, was zu tun ist, welche Ansprüche sie haben und welche Unterlagen sie zu einem ersten Gespräch mit ihrer/ihrem Anwältin/Anwalt mitbringen sollen, damit sofort eine individuelle Beratung möglich ist.
Die Referentin gibt nach einer Einführung in die juristische Materie anhand von Beispielen, Check- und Adresslisten praktische Hinweise zur Bewältigung der anstehenden Probleme. Einzelfallberatungen können im Kurs nicht erfolgen. Die Teilnehmer haben aber Gelegenheit, Fragen in gemeinsamer Runde zur Diskussion zu stellen.

Ingrid Hausemann, Fachanwältin für Familienrecht
donnerstags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 26. April,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 12,00 ¤.



Historische Stadtführung in Szenen
Samstag, 12. Mai, 15.00 Uhr, Freitag, 6. Juli, 17.00 Uhr,
siehe Bereich: Literatur/Musik/Theater

Stadt Celle

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

09 09

Versteckte Ansichten in unserer Stadt

Erleben Sie Celle einmal anders; im Inneren der Häuser, in lauschigen Winkeln, auf Dachgärten, in Kellern oder gar in großen festlichen Sälen. Sie hören Geschichten, lauschen Vogelstimmen, finden Schätze und erfahren vieles aus längst vergangenen Zeiten. Lassen Sie sich führen und verführen zur Lust am Entdecken der versteckten Ansichten.

Petra Thar, Gästeführerin
Freitag, 13. April, 18.30–20.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
und drei Führungen:
Samstag, 1. April, 21. April und 27. April,
jeweils 10.00–12.00 Uhr
(Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben),
23,00 ¤. (3,00 ¤ Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.)

09 10

Geschichte Celles

von der Reformation bis zum Ende des 17. Jahrhunderts

Die Geschichte der Stadt Celle ist auf vielfältige Weise mit der Geschichte der herzoglichen Residenz verflochten. Einen Höhepunkt bildet die Regierungszeit Herzog Georg Wilhelms im späteren 17. Jahrhundert. Dieser Ausflug durch zweihundert Jahre Stadtgeschichte (ab 1500) soll aber mehr als nur Welfengeschichte sein. Exemplarisch und anhand von Quellen, Stadtgrundrissen und Sekundärliteratur gehen wir Einzelaspekten des Celler Geschehens nach. Und dies wird wiederum in Bezug zu wichtigen Entwicklungen in anderen Teilen Deutschlands und Europas gesetzt.

Dr. phil. Catherine Atkinson, Historikerin
montags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 23. April,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
4 Abende, 26,00 ¤.

09 11

Vom Welfenpferd zum Preußenadler

In diesem Kurs soll die bedeutende Phase des Hauses Hannover betrachtet werden. Zunächst entsteht im 17. Jahrhundert mit dem größer gewordenen Fürstentum Calenberg ein zweiter bedeutender Hof neben dem Hof Celle des Fürstentums Lüneburg. Dieser Hof Celle stirbt mit dem Tode von Herzog Georg Wilhelm 1705 aus. Nutznießer ist Hannover. Dessen Herrscher wird Kurfürst und später sogar in Personalunion König von England. Als diese Personalunion wegen unterschiedlicher Erbregelungen 1837 beendet wird, steigt Hannover sogar zum eigenständigen Königreich auf. Machtpolitische Interessen und Gegensätzlichkeiten zu Preußen führen schließlich zu Krieg, Niederlage bei Langensalza und Verlust der Eigenständigkeit Hannovers.

Reiner Bones
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
4 Abende und eine ganztägige Exkursion nach Bad Langensalza (in Fahrgemeinschaften) nach Absprache, 20,00 ¤.

09 12

Dokumente der Stadtgeschichte – hautnah

Das Celler Stadtarchiv

Ein Zeitgenosse des 18. Jahrhunderts bezeichnete das Archiv als “ein Kleinod, eine Brustwehr wider alle Ansprüche widrig gesinnter Nachbarn”. Das Archiv war das Herzstück der Verwaltung und garantierte die Sicherung der Rechte einer Stadt. Anhand von ausgewählten Archivalien, wie der Stadtgründungsurkunde von 1292, dem ersten Stadtrecht von 1301, der Erneuerung desselben von 1526, dem Stadterweiterungsprojekt von 1680 oder den Eingemeindeverträgen von 1869 und 1972 unternehmen Sie eine Reise durch die Celler Stadtgeschichte. Gibt es historische Archivalien, die Sie schon immer einmal in Händen halten wollten? Auch dazu werden Sie Gelegenheit haben!
Dieser Kurs eignet sich auch besonders als Fortbildung für ausgebildete Gästeführer.

Sabine Maehnert, Leiterin des Stadtarchivs
dienstags, 18.30–20.30 Uhr,
Beginn: 13. März,
Stadtarchiv Celle,
2 Abende, 12,00 ¤.

09 13

Archäologische Fahrradtour

in der Umgebung von Celle
Wochenendveranstaltung

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler und archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trockenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen – denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsiellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.
Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen. Fundmaterial und Dokumentation von

Die Volkshochschule Celle sucht Dozenten für Politische Bildung oder Geschichte

Bitte rufen Sie uns an:
(0 51 41) 92 98 23

archäologischen Untersuchungen werden gezeigt, um frühere Lebensarten anschaulicher zu machen.

Dr. phil. Catherine Atkinson, Archäologin
Samstag, 30. Juni, 14.00–18.00 Uhr,
Treffpunkt: Pfennigbrücke, 13,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Philosophie Religion

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

10 01

Existenzphilosophie

eine Einführung in das Denken von Sören Kierkegaard, Karl Jaspers und Jean Paul Sartre

Der Begriff Existenzphilosophie bezeichnet eine philosophische Richtung, die im Zentrum ihres Denkens die Existenz des Menschen im weitesten Sinne hat.
Innerhalb der Existenzphilosophie werden verschiedene Positionen beschrieben, die sich jedoch alle durch den grundlegenden Vorrang der Erhellung des eigentlichen Existierens vor allem spekulativem Idealismus oder dem Wissenschaftsglauben des Positivismus auszeichnen.
Die Existenzphilosophie bricht mit der Vorstellung eines Absoluten, sei es im Sinne des Deutschen Idealismus oder einer verabsolutierenden Wissenschaft. Sie stellt dem die Existenz des menschlichen Subjekts als einziges Absolutes gegenüber. Dessen Aufgabe ist es, sich zwischen den Extremen von Ichbezogenheit einerseits und Verallgemeinerung andererseits in der Waage zu halten.
Im Zentrum steht der Mensch mit seinen ihn bestimmenden Zuständen wie Angst, Liebe, Sorge. Der Mensch findet sich nicht als festgelegtes Wesen wieder, sondern als verantwortliches, freies und selbstentwerfendes. Damit tritt der Mensch aus dem philosophischen Rahmen heraus, der ihn bisher umgab. Dieser philosophische Rahmen war die Ordnung, der Mythos, der Logos.
In der Existenzphilosophie tauchen nun, angestoßen durch Lebensphilosophie und andere Einflüsse, die Aspekte in den Vordergrund, die ausgeblendet durch die bekannten Ordnungsschemata in der Philosophie bisher keine Theorie bildende Kraft besaßen: Angst, Sorge, Liebe, Freiheit, Sexualität.
Die meisten Vertreter der Existenzphilosophie beziehen sich auf das Werk von Sören Kierkegaard. Dieser erblickte im Willen zum philosophischen System eine Ablenkung vom Ernst der Besinnung, zu der der Einzelne in je seiner Situation aufgerufen ist. Aus der Angst, die dem Menschen seine Schuld, seine Sterblichkeit und Einsamkeit bewusst macht, darf nicht in die Sphäre des Allgemeinen (des Denkens oder der sozialen Konformität) geflohen werden; sie muss existierend übernommen werden.
Das Seminar ist als Einführung angelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Textauszüge werden bei Kursbeginn bereitgestellt.

Wolfram Chemnitz, M.A.
mittwochs, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
5 Abende, 33,00 ¤.

10 02

Der Koran

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Im Glaubensleben der Muslime nimmt der Koran einen Stellenwert ein, der die Bedeutung, die beispielsweise die biblischen Texte für die meisten Christen besitzen, deutlich übersteigt.
Das bedeutet, dass ein vertieftes Verständnis des Islams nur auf der Grundlage des Korans möglich ist. Einer Rezeption des Korans durch Nicht-Muslime steht allerdings dessen oftmals als sperrig oder gar konfus empfundener Textcharakter entgegen.
Hier setzt das Seminar an und versucht ausgehend von der formalen und inhaltlichen Basis ein gründliches Verständnis des Korans und seiner wesentlichen Aussagen zu vermitteln.
Gearbeitet wird dabei möglichst viel am (übersetzten) Originaltext.

Dr. Paul Sander, Religionswissenschaftler
Sonntag, 25. Februar, 10.00–18.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Termin, 24,00 ¤ + 3,00 ¤ für Unterlagen = 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Meditation im buddhistischen Kloster

siehe Bereich: Entspannung

Pädagogik Psychologie

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Voranmeldung; es gibt keine Abendkasse.

11 01

Hochbegabte Kinder in der Familie

eine Vortrags- und Gesprächsreihe für Eltern, Lehrer und Erzieher

Hochbegabte Kinder stellen Eltern, Lehrende und Erzieher vor erhebliche Herausforderungen. Ferner führt altersuntypisches Interesse und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten.
Mit diesem Vortrags- und Gesprächskreis bietet die Volkshochschule Celle in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhk/Ortgruppe Celle – www.dghk.de) Betroffenen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur besseren Handlungs- und Wissenskompetenz im Umgang mit diesen Kindern.

Folgende Termine und Themen sind geplant:
geleiteter Gesprächskreis zum Thema
“Pädagogische Integration hochbegabter Kinder in der Grundschule”
Freitag, 16. Februar, 20.00–22.00 Uhr.

Vortrag
Hochbegabte “Underachiever” – hochbegabt, aber schlechte Schulleistungen
Dr. Barbara Schlichte-Hiersemenzel, Allgemeinmedizinerin, Psychotherapeutin
Freitag, 9. März, 20.00–22.00 Uhr

geleiteter Gesprächskreis zum Thema
Hochbegabte “Underachiever” – hochbegabt, aber schlechte Schulleistungen
Freitag, 13. April, 20.00–22.00 Uhr

geleiteter Gesprächskreis zum Thema
Probleme mit hochbegabten Kindern in der Familie
Freitag, 8. Juni, 20.00–22.00 Uhr

Bei den geleiteten Gesprächskreisen handelt es sich um einen offenen Austausch, bei dem Sie Ihre Fragen und Erfahrungen einbringen können.

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
4 Abende, 23,00 ¤.
Der Besuch einzelner Veranstaltungen ist möglich; bitte entrichten Sie dann den Betrag in Höhe von 6,00 ¤ an der Abendkasse!

11 02

Reif für die Schule?

Einzelveranstaltung

Wann ist ein Kind schulreif? Wie kann ich helfen, mein/das Kind auf die Schule vorzubereiten? Hier kommen sicherlich unterschiedliche Sichtweisen zum Tragen. Nicht aus dem Blickwinkel der Schule, sondern in Bezug auf die (Persönlichkeit s-)Entwicklung des Kindes, d.h. in Bezug auf Selbstwertgefühl, Selbstbehauptung, motorische Fähigkeiten wollen wir uns diesem Thema nähern.

Ilse Meißner, Ergotherapeutin
Dienstag, 6. Februar,
19.30–21.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

11 03

Konzentrationsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Einzelveranstaltung

Konzentrationsstörungen werden bei einem großen Teil der Kinder und Jugendlichen postuliert, doch – ist es richtig, so allgemein und leider oft sehr schnell “diese Diagnose” zu stellen?
Wann sollte man ernsthaft von Konzentrationsstörungen sprechen? Unterliegen diese nicht auch Schwankungen, je nach Entwicklung, Persönlichkeit, Interessen oder emotionalen Empfindlichkeiten?
Wie lange können/müssen sich Kinder bzw. Jugendliche im Alter von 5 bis 7, 7 bis 10 oder 10 bis 12 Jahren … konzentrieren?
Wie kann ich Kinder und Jugendliche unterstützen, damit sich die Konzentration verbessert?
Hintergrundwissen und hilfreiche, praktische Anregungen zu diesem Thema werden Ihnen und Ihrem Kind oder Jugendlichen Unterstützung geben.

Bettina Bremer, Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie
Dienstag, 27. Februar, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤.

11 04

Die “Lerndetektive”

auf der Suche nach Lerntechniken
für Kinder der 4. und 5. Klassen

Lernfähigkeit ist das Vermögen, Erfahrungen für künftiges Verhalten speichern und verwerten zu können.
Folgende Bereiche werden angesprochen:
Vorbereitung
- Ziele festlegen
- Motivation
- bereits erworbenes Wissen akzeptieren

Auseinandersetzung mit Inhalten
- in Beziehung setzen
- integrieren
- anwenden

Kontrolle und Reflexion
Folgende Fähigkeiten sollen gefördert werden:
- Selbsteinschätzung
- eigene Lernziele setzen
- Selbstständigkeit, Selbstorganisation
- effiziente Lernstrategien anwenden
- selbst Lernkontrollen durchführen.

Alle Tage sind so aufgebaut, dass die Kinder sich zuerst an einem “Rahmengerüst” orientieren können:
- Anfangsspiel
- Wiederholung des vorherigen Tages
- Vorschau auf die aktuellen Stunden (auch visuell)
- Arbeit am gesetzten Zielthema (mit allen Sinnen)
- Entspannungszeit, Vorlesezeit
- Bewegungsrunde
- Gemeinsame Vorstellung und Auswertung der Arbeitsergebnisse
- Zusammenfassung der Stunden – Ziele
- Vorschau auf den nächsten Tag.

Bitte geben Sie Ihren Kindern für alle Tage einen Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Schere & Kleber, etwas zu trinken und Obst oder Gemüse, eine Decke und warme Socken (das kann während des Workshops in der Volkshochschule bleiben) mit.

Ruth Wendland, Erzieherin, Diplomierte Legasthenie und Dyskalkulie Therapeutin
donnerstags, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn: 1. März (kein Kurs während der Osterferien; Wiederbeginn nach den Ferien am 19. April),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Nachmittage, 40,00 ¤ + 5,00 ¤ für Mappe und zusätzliches Material = 45,00 ¤.

11 05

Leichter lernen ohne Stress

ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren
Wochenendseminar

Schon in den ersten Schuljahren beeinflussen Leistungsdruck, Ängste und Lernblockaden den Schulalltag und den weiteren Schulweg.
An diesem Samstag werden den Kindern durch Malen, Basteln und Bewegung Übungen aus der Kinesiologie vermittelt, die das Lernen fühlbar leichter machen.
Die Kinder legen während des Kurses eine Mappe an, mit deren Hilfe die Übungen auch für zu Hause nachvollziehbar sind.
Die begleitenden Elternteile erhalten einen Einblick in die drei Dimensionen des Denkens und erfahren etwas über Entstehung, Funktion und Auflösung von Lernblockaden. Dabei können Schulprobleme und auch Verhaltensauffälligkeiten auf eine Lernblockade hinweisen.
Es werden Übungen vorgestellt, die den Energiefluss harmonisieren und Lernstörungen, die auf Energieblockaden zurückzuführen sind, günstig beeinflussen.
Auch die Eltern lernen, aus der eigenen Hilflosigkeit und Ungeduld herauszufinden und das Lernen effektiver zu begleiten.



Bitte Turnschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One-Advanced Facilitator
Samstag, 3. März, 10.00–16.00 Uhr,
(bitte Pausenbrote, Obst und etwas zu trinken mitbringen … wir verbringen die Mittagspause gemeinsam!),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤ für 1 Erwachsenen und 1 Kind (+ 8,00 ¤ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kinesiologie

siehe Bereich: Gesundheit

11 06

Entdeckungen im Zahlenland

ein Projekt zur frühen mathematischen Bildung
entwickelt von Prof. Preiß
für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Kindern soll die Welt der Zahlen und Formen spielerisch und mit viel Freude näher gebracht werden.
Im “Zahlenhaus”, auf dem “Zahlenweg” und in den “Zahlenländern” werden die Kinder aktiv und mit dem ganzen Körper in die Welt der Mathematik eingeführt.
Die Kinder erleben auf vielen Wegen die ganze Vielfalt der Zahlen und entwickeln somit einen umfassenden Zahlenbegriff, bekommen einen ersten Überblick über den Zahlenraum bis 10, lernen geometrische Formen kennen, lösen Probleme durch Nachdenken und Kombinieren.
Die Erfahrungen im “Zahlenland” werden mit den Erfahrungen in der Lebenswelt der Kinder verbunden.

Ruth Wendland, Diplomierte Legasthenie und Dyskalkulie Therapeutin, Erzieherin
mittwochs, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 44,00 ¤.

Entspannung auf der Hummelwiese

ein Angebot für Vorschulkinder im letzten Kindergartenjahr und Schulkinder der 1. Klasse
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

vhsConcept

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die berufsbegleitende Fortbildung “Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten” hat an dem Wochenende 8./9. Dezember 2006 begonnen und endet im April 2008.

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 07

Integrale Aufstellungsarbeit

Wochenendseminar

Die systematische Aufstellungsarbeit ist besonders geeignet, die Struktur von Lebensproblemen, der eigenen Herkunftsfamilie und von Blockaden zu untersuchen, sie besser zu verstehen und Sinn gebende Entscheidungen zu ermöglichen. Handlungsfreiheit und Lebensqualität können wieder zurückgewonnen werden.
Aufgestellt werden können
- Herkunftsfamilien
- Geschwisterkonflikte
- bisher noch nicht erreichte Ziele
- aktuelle Beziehungssysteme (Patchworkfamilien, Dreiecksbeziehungen)
- Krankheitssymptome u.v.m.
- verstorbene Familienmitglieder

Die Aufstellungsarbeit findet in einer Gruppensituation statt, Gruppenteilnehmer werden zu Stellvertretern. Auch als Stellvertreter sind wertvolle Erkenntnisprozesse möglich.
Teilnehmer können
- selber aufstellen
- als Stellvertreter ausgewählt werden
- und in jedem Fall diese Methode kennen lernen.

Wegen der zeitlichen Begrenzung werden nicht alle Teilnehmer aufstellen können.

Lucie Philipp-Eger, Lehrerin, Gestalttherapeutin, Ausbildung in Integraler Aufstellungsarbeit
Samstag, 24. Februar, 10.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 25. Februar, 9.00–14.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
12 Zeitstunden, 35,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 08

Informationsabend zur Methode nach Bert Hellinger

Aufstellungen von Familien- und Zahnthemen
Einzelveranstaltung

Der Informationsabend bietet eine Möglichkeit, die psychotherapeutische Arbeit Bert Hellingers und die Unterschiede zu anderen therapeutischen Ansätzen zu erfahren.
Es werden seine Gedanken zu bestimmten Themen wie Familie, Ehe, Krankheit oder Tod zusammengefasst, um sie Interessierten näher zu bringen.

Die Methode hat sich auch über das klassische Familienstellen hinaus u.a. bei der Aufstellung von Symptomen und Zahnproblemen bewährt.
Zähne sind eine wichtige energetische Schaltstelle für das gesamte menschliche System. Der Mundraum kann als Abbild unserer Individualität und die Zähne als symbolische Vertreter aller Aspekte des menschlichen Seins gesehen werden.
In Anlehnung an die Aufstellungsarbeit können Zahnaufstellungen tief verwurzelten essentiellen Lebensthemen auf die Spur kommen und Lösungsimpulse freisetzen.
Wer sich auf die Gedanken Bert Hellingers einlassen möchte, kann wertvolle Einflüsse für die eigene Lebensgestaltung mitnehmen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Three in One-Advanced Facilitator
Mittwoch, 7. März, 19.00–21.15.00 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

Die VHS Celle bietet eine Fortbildung zur Tagespflege an.
Nähere Auskünfte erhalten Sie unter der Telefonnummer (0 51 41) 92 98 21.

11 09

"Wir haben uns nichts mehr zu sagen"

wenn Paare nicht mehr miteinander sprechen
Einzelveranstaltung

… das Gefühl zu haben, der geliebten Person alles mitteilen zu müssen, Dinge gemeinsam zu entscheiden und daher auch zu besprechen, erzählen, wie es einem geht, was der Tag gebracht hat, auch worüber Mann/Frau sich geärgert haben … das hört sich toll und ganz einfach an aber – wie oft schleicht sich (ganz allmählich) eine große Sprachlosigkeit in den Beziehungen ein!?
Wir werden Wege aus der Sprachlosigkeit aufzeigen aber auch Signale und sehr frühe Hinweise sichtbar machen, die diesen "leisen Weg der allmählichen Sprachlosigkeit" aufhalten oder gar nicht erst entstehen lassen.

Bettina Bremer, Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie
Dienstag, 24. April, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤.

11 10

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen

Wochenendseminar

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde und Liebhaber vom Schicksal oder Zufall beschert werden; dem ist nicht so! Es ist durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebevoll-strategisch" kennen zu lernen und sich dann die gewünschten Beziehungen zu "kreieren"!
In diesem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche, Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen, ferner Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können.

Viele (praktische) Übungen, aspektzentrierte Klärungen, mentales Reframing und viel Spaß in der Gruppe werden uns unterstützen, so dass wir uns offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Unterlage/Decke und Schreibunterlagen für Notizen mit.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Samstag, 9. Juni, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 10. Juni, 10.00–14.00 Uhr
(mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

vhsConcept

Mediation

Interessenten für einen neuen Lehrgang "Mediation" können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen.

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 11

Lösungsorientierte Beratung

Wochenendseminar

Diese Methode der Beratung arbeitet nach dem Grundsatz, nicht mehr Probleme zu lösen, sondern Lösungen zu initiieren. Die Aufmerksamkeit wird auf Lösungsansätze gelenkt.
Damit werden Prozesse in Gang gesetzt, die eine positive Entwicklung der Persönlichkeit insgesamt unterstützen.
Lösungsorientierte Beratung kann mit Gewinn in der eigenen Lebensgestaltung, im Beruf, in der Partnerschaft etc. eingesetzt werden.
Sie lernen diese Methode nicht nur in Theorie, sondern auch in der Praxis durch Übungen in Kleingruppen anzuwenden.

Renate Redeker-Izemrane, Dipl.-Sozialpädagogin, gepr. Psychologische Beraterin
Samstag, 17. März, 10.00–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kommunikationstraining für die Leitungen von Kindertagesstätten und Grundschulen

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 12

NLP

Einführung in das Neuro Linguistische Programmieren
Wochenendseminar

NLP, entwickelt in den siebziger Jahren, hat sich als effektiver und erlernbarer Ansatz für die Arbeit mit Menschen in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen durchgesetzt.
Ziel aller NLP-Techniken und NLP-Modelle ist das Verständnis und die Erweiterung der inneren und äußeren Erlebniswelt eines Menschen, Problemlösungen zu finden, neue Fähigkeiten zu entwickeln und eigene Visionen zu verwirklichen.

An diesem Tag sollen die Teilnehmer über Inhalte und Ziele des NLP informiert werden und so – auch durch praktische Übungen und erste persönliche Erfahrungen – einen Einblick in die Möglichkeiten und Methoden des NLP bekommen.
Inhalte des Seminars sind theoretische Grundlagen des Modells und theoretisches und praktisches Basiswissen wie

- Lesen von Physiologien (kalibrieren)
- Trainieren der eigenen Kommunikationsfähigkeit
- Ressourcen (Fähigkeiten) erkennen und nutzen (ankern)
- lösungs- und erfolgsorientierte Zielarbeit

Hans-Georg Fröhlich, Gestalttherapeut, NLP-Lehrtrainer, Grafik Designer (visuelle Kommunikation)
Freitag, 15. Juni, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 16. Juni, 9.30–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9,5 Zeitstunden, 28,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Berufsbegleitende Fortbildung NLP-Practitioner

Die berufsbegleitende Fortbildung NLP-Practitioner hat an dem Wochenende 3./5. Februar 2006 begonnen und endet im März 2007 mit der Prüfung und Vergabe des berufsqualifizierenden Zertifikats des autorisierten Berufsverbandes des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP).
Interessenten für einen neuen Lehrgang NLP-Practitioner können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen.

Nähere Informationen siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

11 13

Focusing – den Körper als Erkenntnisorgan nutzen

Wochenendseminar

Focusing ist eine von Prof. Gendlin entwickelte Methode um, wie er einmal spaßig formulierte, „den Menschen von den Psychotherapeuten zu befreien".
Focusing ist eine leicht zu erlernende Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann.
Eine nicht-wertende Grundhaltung und spezifische Fragestellungen an unser Empfinden eröffnen un-denkbare neue Einsichten, die körperlich spürbar sind und uns dort weiterbringen, wo langes Nachdenken oder intensive Auseinandersetzung vielleicht nicht weiter geführt haben.
In Kontakt zu kommen mit diesem inneren Erleben wirkt klärend, erfrischend und stärkend. Der Körper und das Körperwissen weisen den Weg durch den heilsamen Prozess, der auf diese Weise zutiefst selbstbestimmt und personenzentriert verläuft.
Die Achtsamkeit für den Körper und das Bewusstsein unserer Körperlichkeit sind wesentliche, integrale Bestandteile von Focusing und finden ihren Ausdruck auch in der Vermittlung.
Anwendungsfelder: Hilfe bei Problemlösungen und dem Umgang mit belastenden Gefühlen, Mentales Training, Beratungsmethode in der Supervision, Linderung von psychosomatischen Beschwerdebildern und Schmerzstörungen.

Literatur: Ann Weiser Cornell: Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (keine Sportkleidung) und bringen Sie eine Unterlage mit.

Achim Grube, Dipl.-Pädagoge, Supervisor, Heilkundlicher Psychotherapeut (HPG), Focusing-Trainer
Samstag, 14. April,
10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 15. April, 9.00–14.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 14

Begegnung mit dem inneren Clown

Wochenendseminar

Ein Seminar für alle (Erwachsenen), die Spaß am Spiel und an der Selbstentdeckung haben.
Wir alle tragen innere Anteile in uns, die wir im "richtigen" Leben nicht leben. Sei es, dass wir uns ihrer schämen, sie fürchten, uns ihrer gar nicht bewusst sind …
Mit Hilfe der "Clownsnase" nehmen wir Kontakt zu diesen Anteilen auf und erwecken sie zum Leben.



Der Clown kennt keine Tabus, kein Gut und Böse. Er handelt immer aus dem Bauch heraus und was er macht, macht er aus vollem Herzen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Unterlage (Decke), dicke Socken, Schreibzeug für Notizen und eine Clownsnase mit – aber nur, wenn Sie noch eine (vom Fasching) zu Hause haben!

Bettina Bremer, Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie
Freitag, 29. Juni, 18.30–20.30 Uhr,
Samstag, 30. Juni, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 1. Juli, 10.00–13.00 Uhr
(mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
11 Zeitstunden, 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



11 15

Sich selbst vertrauen

Wochenendseminar

Selbstsicherheit und Selbstvertrauen entstehen, wenn wir uns selbst kennen, uns unserer selbst sicher sind und uns selbst vertrauen können.
In diesem Seminar werden wir in eine intensive Erforschung unserer inneren Quellen, Fähigkeiten und Möglichkeiten gehen, unsere Sonnenseiten und Stärken wie auch unsere Schattenseiten und Selbstblockaden erkennen. Dieses Annehmen gibt uns Klarheit, Frieden im So-Sein und Sicherheit selbst in schwierigen Situationen.
Gespräche, Vorträge, Übungen zur Selbsterforschung, zur Stärkung der Sonnenseiten und Inneren Mitte bringen uns „nach Hause" in unser Selbst-Vertrauen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Unterlage/Decke und Schreibunterlagen für Notizen mit.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Samstag, 28. April, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 29. April, 10.00–14.00 Uhr
(mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 16

Wer seine Stärken kennt,

braucht seine Schwächen nicht zu fürchten
Wochenendseminar

Erfolgsorientiertes Handeln fängt beim Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken und Fähigkeiten an. Wenn es gelingt, den Focus vermehrt auf diese Fähigkeiten zu richten, werden oft nicht nur vermeintliche "Schwächen" kompensiert, sondern die Blickrichtung auf die Erfolgsspur konzentriert, die Einschränkungen in den Hintergrund treten lässt.

Hans-Georg Fröhlich, Gestalttherapeut, NLP-Lehrtrainer, Grafik Designer (visuelle Kommunikation)
Samstag, 5. Mai, 9.30–17.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6,5 Zeitstunden, 19,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 17

Die Kraft positiver Gedanken

Wochenendseminar

Das Seminar wendet sich an alle, die an sich selbst arbeiten und ihr Leben bewusst gestalten wollen. Es zeigt Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung durch die Aneignung einer optimistischen, positiven Lebensphilosophie auf.
Durch unterschiedliche Trainingsmethoden werden positive Gedanken und optimistische Denkmuster reaktiviert. Die Teilnehmer können dadurch lernen, mit sich selbst und anderen besser umzugehen.
Erfolgsmotivation, Selbstgewissheit, Selbstsicherheit, Selbstheilungskraft, Zufriedenheit, Stressbewältigung und Problemlösungsmut können durch praxisnahe Einübungen gefördert werden.
Darüber hinaus werden neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu diesem Thema in leichtverständlicher Form vermittelt.

Bitte Schreibmaterial und eine Decke mitbringen.

Prof. Dr. phil. Karl-Heinz Ignatz Kerscher, Universitätsdozent Erziehungswissenschaften
Samstag, 5. und Sonntag, 6. Mai,
jeweils 10.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
10 Zeitstunden, 29,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

11 18

Lach dich frei

mit Lach-Yoga zu neu aktivierten Lebensenergien
Einzelveranstaltung

Es kann gelernt werden, so lange drauflos zu lachen bis eine Lockerung und Gelöstheit der allgemeinen Alltagsverfassung entsteht. Dazu geeignete Übungen finden sich schon im "Lachyoga" des weltbekannten indischen Arztes Dr. M. Kataria. Der Dozent hat sie weiterentwickelt – zum Ausprobieren in Familie, Alltag und Beruf.
Wer mit seinen Mitmenschen, Freunden und Kollegen besser zurechtkommen will, das Zusammengehörigkeitsgefühl vertiefen, Stress abbauen und kreative Ressourcen erschließen möchte, findet hier entsprechende Anleitungen. Lebensfreude und Gelassenheit lassen sich spielerisch aktivieren.
Teilnahmevoraussetzung ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit.

Literaturempfehlung: Rüdiger von Roden, Das Erleben erweiterten Bewusstseins, Junfermann 1997.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

Rüdiger von Roden, Psychotherapeut (ECP), Heilpraktiker
Montag, 26. März, 18.00–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
1 Abend, 11,00 ¤.

Rhetorik Kommunikation

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Seminare ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im Bereich Rhetorik erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.
Die VHS Celle plant auf Anfrage Rhetorikseminare für Zielgruppen, um einem ganz konkret definierten Teilnehmerkreis thematisch auf die gesonderten Bedürfnisse zugeschnittene Seminare anbieten zu können.
Gruppen, Vereine, Firmen und Verbände setzen sich bitte bei Bedarf mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 05141/92 98-24) in Verbindung.

Gekonnt vorlesen
siehe Bereich: Literatur/Musik/Theater

Jetzt rede ich
Rhetorik für Jugendliche ab 16 Jahren
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

12 01

Rhetorik
Wochenendseminar

Das Seminar bietet einen kurzen Überblick über das Basiswissen der Rhetorik und widmet sich dann der Vertiefung der rhetorischen Kenntnisse und Fertigkeiten. Der Analyse von Gesprächssituationen kommt dabei mit Hilfe von Videoaufnahmen eine besondere Bedeutung zu. Damit erhalten Einsteiger aber auch schon rhetorisch Vorgeprägte wertvolle Hilfen für ihr sprecherisches Erscheinungsbild.

Torsten Harms
Freitag, 16. Februar,
16.00–18.30 und 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 17. Februar,
9.00–12.00 und 13.00–15.00 Uhr,
Sonntag, 18. Februar,
9.00–11.00 und 11.30–13.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
13 Zeitstunden, 43,00 ¤ + 4,00 ¤ für Skripten = 47,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 02

Rhetorik
Wochenendseminar

Rhetorik ist die Harmonie zwischen sachlichem Inhalt und sprachlicher Form.
In diesem Seminar wollen wir intensiv an unserem Sprachverhalten feilen. Wenn Sprache erlernt und nicht angeboren ist, können Redeängste und Unsicherheiten auch durch Übungen beeinflusst werden.

Professor Dr. Karl-Heinz Ignatz Kerscher
Samstag, 3. März, und Sonntag, 4. März,
jeweils 10.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Zeitstunden, 46,00 ¤ + 2,00 ¤ für Skripten = 48,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Für Ihre telefonische Anmeldung wählen Sie bitte die Telefonnummer

(0 51 41) 92 98-0

12 03

Effektiv arbeiten durch kreatives Vorgehen
Kreative Arbeitstechniken im Alltag

„Ich bin nicht kreativ!“ denken viele. Stimmt aber nicht. Viele haben nur falsche Vorstellungen von Kreativität. Sie denken vielleicht an Künstler mit wirren Haaren, die Farbkleckse auf eine Leinwand schleudern und dies als kreative Kunst verkaufen.
Entdecken Sie in diesem Kurs, wie man methodisch, gründlich UND kreativ zugleich sein kann. Überraschen Sie Ihre Umgebung durch eine neue, kreative Herangehensweise an ein altes (oder neues) Problem, dass allen auf die Nerven geht.
In diesem Kurs geht es um Alltagskreativität. U.a. werden die folgenden Fragen angesprochen und durch entsprechende Methodenvorschläge beantwortet:
- Wie kann ich meine spontanen Gedanken schriftlich ordnen und daraus ein sinnvolles Konzept machen?
  Ziel: z.B. eine Präsentation im Kollegenkreis, im Verein oder vor Kunden.
- Wie kann ich herausbekommen, was wirklich bei einem Projekt schief gelaufen ist
  Ziel: eine differenzierte Analyse der wirklichen Ursachen.
- Wie können wir in einer Besprechung Beiträge effektiv miteinander verbinden, die eigentlich einander widersprechen (z.B. Ideenfindung, Analyse, Kritik, positive Eindrücke und Entscheidungsfindung etc.)?
  Ziel: Jeder Teilnehmer kommt zu Wort, wird gehört, trägt zu einer guten Entscheidung bei und ist zufrieden.
- Wie kann ich verschiedene Ideen, die mir gleichzeitig kommen, den verschiedenen Themen oder Projekten effektiv zuordnen?
  Ziel: Den Ideenfluss nicht unterbrechen und trotzdem die Konzentration auf das aktuelle Arbeitsthema beibehalten.
- Wie entdecke ich MEINE kreativen Fähigkeiten?
  Ziel: Sie finden die Methode, die zu Ihnen passt und Ihre Möglichkeiten erweitert.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
dienstags, 18.30–21.45 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 20,00 ¤ + 7,00 ¤ für Arbeitsunterlagen = 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

12 04

Effektiv zusammen arbeiten und leben
Wochenendkurs

Das Seminar hilft Ihnen, persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen, den richtigen Platz zu finden, sich in die richtige Richtung weiter zu entwickeln, die Motivation anderer aus deren Verhalten besser zu erkennen, erworbene Grundkenntnisse in die Zusammenarbeit mit anderen einzubringen, das zwischenmenschliche Konfliktpotenzial zu reduzieren.
Der Nutzen des Seminars schlägt sich im beruflichen, ehrenamtlichen und privaten Bereich nieder.
- Sie erweitern Ihre persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten
- Sie erkennen herausragende Merkmale des Verhaltens von Menschen, mit denen Sie Umgang haben. Daraus können Sie auf die dahinter liegende Motivation der verschiedenen Persönlichkeitsstile schließen. Das ermöglicht einen effektiveren Umgang miteinander.
- Sie entscheiden sich für ein Verhalten, das die Beziehungen zu anderen nachhaltig verbessert.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Freitag, 20. April, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 21. April, 9.30–16.30 Uhr
(mit Pausen),
und Dienstag, 22. Mai, 18.30–20.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
14 Unterrichtsstunden, 35,00 ¤ + 27,00 ¤ für Unterrichtsmaterialien = 62,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kommunikationstraining für die Leitungen von Kindertagesstätten und Grundschulen
siehe Bereich:
Lehrgänge zur beruflichen Bildung

Älter werden – andere Perspektiven

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

13 01

Das Handy klingelt …
Wissenswertes rund um das „kleine Telefon“

Jeder/jede hat es … aber vielen fehlen doch noch wichtige Hinweise und Handhabungen, um damit umzugehen.
Im ersten Teil wird Ihnen erläutert, wie Mobilfunk funktioniert, welche Netzbetreiber und Dienstanbieter (Provider) es gibt. Sie erhalten Hinweise zur Auswahl eines für Sie geeigneten Dienstanbieters und Tarifes u n d natürlich werden Ihre Fragen beantwortet.
Im zweiten Teil üben Sie praktisch die Bedienung Ihres Handys und lernen dabei die wichtigsten Funktionen kennen und nutzen.

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters mit dem Ihnen die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthabenaufladekarte, wenn Sie einen Guthabenvertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Nicht vergessen: Bitte laden Sie den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf!

Peter Hoffmanns, Diplom-Verwaltungswirt
montags, 16.00–19.00 Uhr,
Beginn: 16. April,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Termine, 18,00 ¤.

Gesund und vital bis ins hohe Alter
siehe Bereich: Gesundheit

13 02

Unterhaltsames Gedächtnistraining

ein Samstagvormittag für „Einsteiger“

Ganzheitliches Gedächtnistraining (GGT) macht Spaß und ist Fitness für Körper und Kopf!
Es ist nicht wichtig, sehr viel zu trainieren, sondern es regelmäßig, heiter und spielerisch, mit Fantasie und Freude zu tun u n d lachend zu genießen.
Das G.G.T. gibt Anregungen und Tipps, wie Sie Ihre grauen Zellen ohne Leistungsdruck in Schwung bringen können.
Entspannungs-, Bewegungs- und Koordinationsübungen werden mit einfließen, denn „wer sich bewegt, lernt leichter“.
Das Seminar ist für „60+ Personen“ zugeschnitten.

Bitte bringen Sie einen Schnellhefter, Schreibzeug, evtl. ein kleines Pausenbrot und etwas zu trinken mit.

Gudrun Bachmann, Ergotherapeutin, Gedächtnistrainerin
Samstag, 17. Februar, 9.30–12.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Zeitstunden, 9,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

13 03

Seniorentanz & Gedächtnistraining

ein Samstagvormittag

Das Bewegen nach Musik und das Gedächtnistraining besitzen beide den ganzheitlichen Ansatz und können sich so in dieser Kombination wunderbar ergänzen.
Es werden Tänze im Sitzen, Tänze auf der Fläche und spezielle Übungsformen des G.G.T. (Ganzheitliches Gedächtnistraining) in vielfältiger Form angeboten.
Das Seminar ist für „60+ Personen“ zugeschnitten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turn- bzw. Tanzschuhe mit; ebenso Getränke und Schreibunterlagen.

Gudrun Bachmann, Ergotherapeutin, Gedächtnistrainerin, Seniorentanzleiterin
Samstag, 21. April, 9.30–12.30 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
3 Zeitstunden, 10,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

13 04

Bewegung mit Muße

Qi Gong und Seniorentanz

Den natürlichen Alterserscheinungen mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm zu begegnen, das ist unser Ziel. Zusammen mit anderen, mit netten Gesprächen und Übungen aus dem Bereich des Seniorentanzes und des Qi Gong – Übungen, die eine Kombination von ruhigen, fließenden Bewegungen und Atmung sind – sowie mit leichten Dehn- und Streckübungen unterstützen wir unser seelisches und körperliches Wohlbefinden und halten uns gelenkig.
Da wir viel im Sitzen üben, können auch Senioren mit „Behinderung/Handikap“ daran teilnehmen.

Bitte kommen Sie in (warmer) bequemer Kleidung und bringen etwas zu trinken mit.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training und Qi Gong Lehrerin
freitags, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
4 Nachmittage, 20,00 ¤.

weitere Bewegungsangebote

siehe Bereich:
Gymnastik/Bewegung/Tanz

13 05

Tanzen

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz und Kreislauf, Kopf und Füße.
Bei Kreistänzen aus verschiedenen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Bitte leichte, rutschfeste Schuhe mitbringen.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
dienstags, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 50,00 ¤.

American Line Dance

… hier gibt es keine Altersgrenze und ein Tanzpartner ist auch nicht erforderlich!
siehe Bereich:
Gymnastik/Bewegung/Tanz

Und weitere geeignete Angebote besonders für Ältere im Bereich Bewegung und körperliche Fitness sind:

Gymnastik für Osteoporosebetroffene
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Qi Gong

siehe Bereich:
Gymnastik bzw. Entspannung

EDV für Senioren

- PC Einstieg mit Windows
- Textverarbeitung
- Einführung in das Internet

siehe Bereich: EDV für Senioren

Englisch für Senioren

Anfänger bis Fortgeschrittene
siehe Bereich: Englisch

Vergessen Sie nicht, sich auch die Angebote in den anderen Fachbereichen anzuschauen. Sie werden noch viele interessante Veranstaltungen entdecken!

Für Ihre telefonische Anmeldung wählen Sie bitte die Telefonnummer

(0 51 41) 92 98-0

Seminare für Frauen

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerinnenzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

13 06

„Small Talk am Wochenende“

das kleine Gespräch beruflich und privat

… ganz groß! Denn Small Talk ist mehr als nur über das Wetter auf einer Party zu sprechen.
Small Talk ist die Fähigkeit, auf (fremde) Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, eine gute, kooperative Gesprächsatmosphäre zu schaffen.
Small Talk ist der Ausgangspunkt für weiterführende Kommunikation, im gesellschaftlichen Leben, mit Vorgesetzen und /oder Mitarbeitern, im Kundengespräch oder privat.
Wie aber funktioniert Small Talk?
Das Seminar spricht Frauen an, die ihre berufliche und private Kommunikationsfähigkeit erweitern möchten.



Martina Boden, Journalistin
Samstag, 5. Mai, 9.30–16.30 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤,
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Weitere Angebote für die persönliche und berufliche Weiterbildung

siehe auch Bereiche:
Pädagogik/Psychologie, Rhetorik;
EDV-Angebote: Neuer Start in den Beruf und Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung.

Frauen im Wechsel

siehe Bereich: Gesundheit

13 07

Typgerecht schminken

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beein-

flusst werden. Verschiedene Schminktechniken für ein Tages- und ein Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.

Bitte bringen Sie auch vorhandene Schminksachen und evtl. einen kleinen Spiegel mit!

Stephanie Nieber, Kosmetikerin
mittwochs, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 11. April,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 17,00 ¤ + 7,00 ¤ Materialkosten = 24,00 ¤.

Eine Jacke – nähen und gestalten mit viel Fantasie;

Schnell noch etwas für den Ferienkoffer!

siehe Bereich: Textiles Gestalten

13 08

Mein Stil – meine (neue) Passform!

Wochenendseminar

Stil ist das Gegenteil von gestylt. Teure, topaktuelle Markenkleidung prägt nicht den Stil, sondern zeigt nur, was jemand trägt.
Die Gesamterscheinung ist das Wichtigste, d.h. die Art der Darstellung, der Bewegung, der Harmonie zwischen Kleidung und Typ.
Der sogenannte „Goldene Schnitt" nach Leonardo da Vinci bildet die Grundlage dafür, den Körper in vier gleiche Bereiche einzuteilen und zueinander in Relation zu setzen.
Auf Grund dieser Erkenntnisse kann ich meinen Stil aufbauen und erlange eine neue Passform und ein neues, positives Körpergefühl. Körperliche Nachteile werden kaschiert und Vorteile betont.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
Samstag, 17. Februar, 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

13 09

Farbberatung

Wie die Natur in den vier Jahreszeiten jeweils bestimmte harmonische Farbkombinationen hervorbringt, so verkörpern auch Sie aufgrund Ihrer Haut-, Augen- und Haarfarbe einen bestimmten Typ, der mit einer der Jahreszeiten im Einklang steht.
Es können Ihnen verschiedene Farben gut stehen, am vorteilhaftesten sind das aber in der Regel die Farben „Ihrer Jahreszeit".
Eine Farbberatung macht Sie sicherer und modeunabhängiger. Sie hilft Ihnen, beim Einkaufen Zeit und Geld zu sparen, Fehleinkäufe zu vermeiden.

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingstuch mit.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 28. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 20,00 ¤.

13 10

Neues aus dem Kleiderschrank

Wochenendseminar

Hosen, Blusen, Pullis, Shirts stapeln sich in Ihrem Kleiderschrank? Trotzdem haben Sie nichts anzuziehen?
Dann geht es Ihnen wie vielen von uns Frauen.
Umfragen haben ergeben, dass wir oft nur ein Drittel unserer Kleidung tragen. Viele der manch kostspieligen Teile bleiben ungetragen im Schrank. Muss das so sein?
Mit dieser Frage werden wir uns eingehend beschäftigen. Denn in den meisten Fällen reichen nur kleine Veränderungen aus, um Bluse, Hose oder Rock in neuem Licht erscheinen zu lassen.
Hat es den richtigen Sitz? Ist die Länge optimal? Wozu kann ich es kombinieren? Welcher Stil passt wozu? Mit welchen Accessoires – wie Schuhe, Tasche, Gürtel, Schmuck – erreiche ich ein harmonisches Bild?
Ziel ist es, den Blick für Ihre optimale Erscheinung zu schärfen. Mit Hilfe vieler Tipps und kleiner Veränderungen wird es Ihnen gelingen, viele Stücke Ihres Kleiderschrankes modisch aufleben zu lassen und auf Ihren Stil hin aufzupeppen.

Bitte bringen Sie maximal 3 Kleidungsstücke und Ihre Lieblingsaccessoires mit.

Claudia Hoppe, Soziologin und Imageberaterin
Samstag, 2. Juni, 11.00–18.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤,
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mollig – und fit!

siehe Bereich: Gymnastik

13 11

Ratschläge rund ums Rad

Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss fahren … es muss funktionstüchtig und sicher sein. Daher ist es wichtig, dass auch „die Frau" einige Reparaturen selbst in die Hand nehmen kann. Das spart Zeit, Ärger und Geld!
In diesem Workshop zeigen wir Ihnen die gängigsten Reparaturtechniken für das eigene Rad (und oft auch für die Räder der Kinder!!?): Reifen flicken, Kette spannen, Lichtanlage & Bremsbelege überprüfen, Schaltung einstellen und – wenn dann noch Zeit bleibt zentrieren wir die „Acht" aus dem Rad und beantworten auch ganz spezielle Fragen.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen!
Bringen Sie bitte vorhandenes Werkzeug, Luftpumpe und Flickzeug mit.

Claus Stahl,
Zweiradmechaniker, Mitglied im ADFC
Samstag, 2. Juni, 13.00–18.00 Uhr,
Innenhof der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤ + 1,00 ¤ Materialkosten = 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Seminarangebot?

Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Rufen Sie uns an:
Tessa Twele, ☎ 0 51 41 / 92 98 21

Junge Volkshochschule

Die folgenden Angebote wenden sich an Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 18 Jahren. Für alle Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

L 1

Ein Vormittag im Bomann-Museum

für Eltern und Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Bomann-Museum

Wie die Menschen früher in unserer Region ohne Auto, elektrisches Licht, Fernseher und Computer leben konnten, erfahren Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in Begleitung ihrer Eltern bei einer kindgerechten Führung u.a. durch das Heidezimmer, Bauernhaus oder die Spielzeugabteilung des drittgrößten kulturhistorischen Museums Niedersachsens.
Im Anschluss an die Führung haben die Familien die Möglichkeit eines weiteren Rundgangs durch das Museum.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Samstag, 24. Februar, 10.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt: Celle, Haupteingang Bomann-Museum,
Teilnehmergebühr für Erwachsene: 5,00 ¤, für Kinder: 2,50 ¤ + Eintritt für das Museum: 1,00 ¤ pro Person. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Über diese Führung erteilt unsere Außenstelle Lachendorf, Frau Buchbinder, Telefon (0 51 45) 2 82 88, nähere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen.

14 01

Jetzt rede ich

Rhetorik für Jugendliche ab 16 Jahren
Wochenendseminar

Im schulischen und privaten Bereich gibt es immer wieder Situationen, in denen wir Schwierigkeiten haben, unsere Interessen wirkungsvoll zu vertreten. Wer etwas mitteilen und durchsetzen möchte, muss Sprache zielgerichtet verwenden können.
An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit:

- der Wirkung auf mich und andere (Körpersprache, Mimik, Gestik)
- dem freien Reden vor der Gruppe
- Übungen zum verständlichen Sprechen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte und für die Mittagspause Verpflegung!

Annegret Main, M.A.
Samstag, 10. März,
10.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 11. März,
11.00–13.00 und 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

14 02

Tastschreiben am PC

für Schüler von 11 bis 16 Jahren
in den Osterferien

Die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten wird heute mit Personalcomputern durchgeführt. Viele Vorteile, wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene Schriftarten, die Speichermöglichkeit der geschriebenen Texte und die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Schreibmaschine von der EDV-gestützten Texterstellung abgelöst wurde.

Themenschwerpunkte:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Montag, 26. bis Freitag, 30. März,
Montag, 2. bis Donnerstag, 5. April,
jeweils von 10.30–12.30 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
18 Zeitstunden, 56,00 ¤ + 8,00 ¤ für Lernmittel = 64,00 ¤.

14 03

Schularbeiten super einfach I

Schularbeiten profimäßig aufpeppen mit Word, Excel, PowerPoint und dem Internet
für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Es wird programmübergreifend der Umgang mit dem PC vermittelt und praxisbezogen ein sinnvoller Einsatz bei der Erstellung von Schularbeiten und Referaten gezeigt.
Nach und nach werdet ihr an einzelne Aufgaben herangeführt, die abschließend ein fertiges Projekt als Ergebnis liefern.

Themenschwerpunkte:
- Ordner anlegen und Dateien verwalten
- Informationen aus dem Internet holen
- Texte im Internet finden und downloaden
- Texte in Word gestalten
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Rechnen in Tabellen mit Excel
- Ergebnisse präsentieren mit PowerPoint.

Nach erfolgreicher Teilnahme könnt ihr die Prüfung für das Xpert Europäischer ComputerPass Basiszertifikat ablegen.
Genauere Informationen über dieses Zertifikat erhaltet ihr von der Dozentin.

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
dienstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 27. Februar (kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Nachmittage, 50,00 ¤ + 8,00 ¤ für Lernmittel = 58,00 ¤.

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

14 04

Fit4future – Computerkurs für Kids

für Kinder von 8 bis 10 Jahren
(3. + 4. Klasse)

Du willst mit Spaß deinen PC beherrschen? Du bist interessiert daran, dir Informationen aus dem Internet zu holen? Du willst den PC nutzen, um Texte profimäßig aufzupeppen? Auch ohne Vorwissen kommst du schnell in Fahrt, denn anhand von Projekten erlernst du den Umgang mit den notwendigen Office-Anwendungen, mit Windows und dem Internet.

Themenschwerpunkte:
- Gestaltung der Bildschirmoberfläche
- Zeichnen mit Paint
- Texte schreiben und gestalten mit Word
- Grafische Elemente einbinden
- Internetseiten für Kinder
- Informationen im Internet suchen
- Texte und Grafiken aus dem Internet übernehmen
- Dateien speichern und drucken

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
dienstags, 15.00–16.00 Uhr,
Beginn: 27. Februar (kein Unterricht in den Ferien und an schulfreien Tagen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
10 Nachmittage, 33,00 ¤ + 5,00 ¤ für Lernmittel = 38,00 ¤.

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich.

14 05

Oma oder Opa, „ich“ und der Computer

ein Angebot für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren mit ihren Großeltern
in den Osterferien

Ein ungewöhnliches Seminar erwartet euch hier!
Angesprochen sind Großeltern & Enkelkind, die gemeinsam (erste) EDV-Erfahrungen sammeln möchten.
Wir werden das Textverarbeitungsprogramm kennen lernen und Texte mit grafischen Elementen in Word aufpeppen (vielleicht schon für eine lustige Einladung zum nächsten Geburtstag …?), lernen, wie wir gezielt Informationen aus dem Internet bekommen und die schnelle Informationsübermittlung mit E-Mails üben bzw. erfahren, so dass es kein Problem wird, wenn Oma oder Opa nicht nebenan wohnen.
Mit Spaß, gegenseitigem Verständnis, spielerisch … lernt hier die ältere Generation von der jungen (oder auch umgekehrt).
Sie erfahren gemeinsam, dass man mit dem Computer freie Zeit auch sinnvoll gestalten kann.
Die Großeltern lernen, die Faszination kennen, die ihre Enkelkinder der neuen Technik entgegen bringen.

Sylvia Lubinski, Diplom-Pädagogin
Montag, 2. April, bis Mittwoch, 4. April,
jeweils von 10.00–11.30 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
3 Vormittage, 30,00 ¤ (für einen Erwachsenen + 1 Kind).

Entdeckungen im Zahlenland

ein Projekt zur frühen mathematischen Bildung
– entwickelt von Prof. Preiß
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

Die „Lerndetektive“ auf der Suche nach Lerntechniken

für Kinder der 4. und 5. Klassen
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

14 06

Urlaub im Weltall

am Samstagnachmittag + Abend
für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren

Von der Erde ausgehend werden wir eine Reise bis in die Milchstraße unternehmen.
Zuerst werden wir unsere nähere Umgebung im All kennen lernen, den Mond, die Planeten unseres Sonnensystems …
Danach geht es zu den Sternen unserer Milchstraße. Wir lernen einige Sternenbilder kennen und bei gutem Wetter schauen wir uns das Ganze draußen an.
Also: zuerst die Reisevorbereitung in der VHS (ein bisschen Vorkenntnisse sind nicht von Schaden!) und dann die Beobachtungen im freien Feld ab 18.00 Uhr in Begleitung der Eltern. Ist das Wetter schlecht, vereinbaren wir dazu kurzfristig (Telefon-Kette, Email) einen Freitagabend je nach Wettervorhersage.

Wichtig: Bitte „Verpflegung“ einpacken und warme „Klamotten“ anziehen, damit wir abends, bei unseren Beobachtungen nicht frieren und – falls vorhanden – ein Fernglas oder Ähnliches mitbringen.

Dr. Uwe Stoll, Physiker
Reisevorbereitung:
Samstag, 10. Februar, 14.00–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
Beobachtung in Begleitung der Eltern: ab 18.00 Uhr
(wir fahren gemeinsam zu unserem Beobachtungsstandort),
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

14 07

Wir bauen einen Morsepiepser

für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren
in den Osterferien

… damit wir mit dem Morsealphabet geheime Botschaften übermitteln können.
Doch zuerst kommt die „Arbeit“, wir stellen aus einem Bausatz einen Morsepiepser her.
Lötkolben, Heißklebepistole oder Klebesticks, Seitenschneider und Flachzange/Pinzette sind unsere Werkzeuge. Und dann geht’s los mit der Montage kleiner elektronischer Bauteile.



Vielleicht erkennt der/die eine oder andere bestimmte Fachausdrücke wieder, so zum Beispiel Widerstände, Kondensatoren, Elektrolytkondensator, Leuchtdiode … aber keine Angst, mit einer fachmännischen Begleitung klappt es bestimmt!

Udo Nicke,
DJ9WJ (amtl. Rufzeichen des Dozenten)
Montag, 26. März, 10.00–14.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Vormittag, 13,00 ¤ + Materialkosten von 9,00 ¤ = 22,00 ¤.

14 08

Die Welt hört deine Stimme

Amateurfunk
in den Osterferien

Amateurfunk ist faszinierend – denn Amateurfunker sind überall auf der Welt, sie finden überall Gesprächspartner und Freunde.
Einen kleinen Einstieg in den Amateurfunk bietet euch dieser Nachmittag und vielleicht findet ihr ein neues Hobby, das ganz nebenbei euer technisches Verständnis fördert und ergänzt (prima für die Schule!?).

Udo Nicke,
DJ9WJ (amtl. Rufzeichen des Dozenten)
Montag, 26. März, 14.30–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag 8,00 ¤.

Kinder/Jugendlichen, die an beiden Angeboten, „Wir bauen einen Morsepiepser“ und „Die Welt hört deine Stimme“ teilnehmen möchten, können sehr gern die (kleine) Mittagspause in der Volkshochschule verbringen. Ein Dozententeam ist anwesend.
ABER: Essen & Trinken nicht vergessen!!

14 09

Keine Angst vor Chemie!

Wir stillen unseren Forschergeist
in den Osterferien

… und unsere Neugierde und schauen einmal, welche naturwissenschaftlichen Vorgänge um uns herum ablaufen.
Die Geheimnisse der Chemie sind im Alltag versteckt, man muss sie nur aufstöbern – das wollen wir an diesem Nachmittag tun!
Mit einfachen chemischen Experimenten werdet ihr die Freude am Betrachten von Naturphänomenen entdecken und gemeinsam Überlegungen anstellen, wieso, weshalb, warum dies oder das passiert.
Kinder im Grundschulalter (7 bis 10 Jahre) sind willkommen.

Elke Stanke, Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Montag, 2. April, und Dienstag, 3. April, jeweils von 14.30–16.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
2 Nachmittage, 10,00 ¤ + Materialkosten von 3,00 ¤ = 13,00 ¤.

14 10

Zeichnen und Malen

für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Phantasievoller Umgang mit Linie und Fläche, mit Stift und Pinsel soll den Kindern ermöglicht werden. Unter Anleitung erobern Kinder Zeichenblatt oder Aquarellpapier. Es geht darum, die ersten Schritte hin zur Bildkomposition zu machen.

Mitzubringen sind: Zeichenblock, Aquarellblock, weiche Bleistifte, Farbstifte, Aquarellfarben und Pinsel.

Elena Schick, Künstlerin
dienstags, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
6 Nachmittage, 30,00 ¤.

14 11

Zeichnen und Malen

für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Phantasievoller Umgang mit Linie und Fläche, mit Stift und Pinsel soll den Kindern ermöglicht werden. Unter Anleitung erobern Kinder Zeichenblatt oder Aquarellpapier. Den Kindern sollen Hilfen auf dem langen Weg zum eigenen Stil gegeben werden.

Mitzubringen sind: Zeichenblock, Aquarellblock, weiche Bleistifte, Farbstifte, Aquarellfarben und Pinsel.

Elena Schick, Künstlerin
mittwochs, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
6 Nachmittage, 30,00 ¤.

Leichter lernen ohne Stress

ein Angebot für Kinder
im Alter von 7 bis 10 Jahren
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

14 12

Entspannung auf der Hummelwiese

ein Angebot für Vorschulkinder im letzten Kindergartenjahr und Schulkinder der 1. Klasse

Auf der Grundlage des autogenen Trainings entdecken Kinder hier Dinge, die sie in ihrem Alltag unterstützen, die ihnen helfen, die Fülle des Alltags besser zu bewältigen, auch etwas gegen Anspannung und „Stress“ und deren Folgeproblemen zu tun.
Die Kinder sollen ermutigt werden, selbst in ihrem Alltag „INSELN“ zu entdecken und auch die „SONNE“ zu suchen, die viele Probleme einfach auflöst wie „Nebel über dem Wasser“.

Bitte eine Decke, warme Socken, euer Kuscheltier und einen großen Zeichenblock mit Wachsmalstiften mitbringen!

Ruth Wendland, Erzieherin, Diplomierte Legasthenie und Dyskalkulie Therapeutin
mittwochs, 15.00–16.00 Uhr,
Beginn: 16. Mai,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
7 Nachmittage, 23,00 ¤.

14 13

Klangspiele mit Kindern

ab 6 Jahren
in den Osterferien

Wir werden Klangschalen spielerisch erfahren.
Die Anwendung der Klangschalen lernen … zaubern und malen mit Klang sowie Klanggeschichten hören und erfinden.
Eine richtige Klangmassage könnt ihr, wenn ihr Lust habt, auch erfahren.
Euch erwarten klangvolle, spannende Stunden für Augen & Ohren, Hände & Füße.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke, rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen und eure Malsachen.

Anne Wegener, Klangpädagogin
Dienstag, 27. März, 10.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
3 Zeitstunden, 10,00 ¤.

Walderlebnistag

siehe: Programm der Außenstelle Lachendorf, L 2 und L 3.

14 14

Klettern

für Grundschulkinder
in den Osterferien

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und auch gegenseitiges Vertrauen.



Dieser Einführungskurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, das Abseilen, gegenseitiges Sichern, sowie Material- und Knotenkunde.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr solltet allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von extremer Höhenangst sein.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen; außerdem etwas zu trinken und ein kleines „Kraft“-Brot.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren, Ausbildungsreferent des Alpenvereins der Sektion Celle
Montag, 26. März und Dienstag, 27. März,
jeweils von 10.00–12.30 Uhr,
CD Kaserne, Hannoversche Str. 30B (Kletterwand des Alpenvereins, Halle 10),
2 Vormittage, 20,00 ¤.

14 15

Klettern
für Grundschulkinder
in den Osterferien

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen; außerdem etwas zu trinken und ein kleines „Kraft“-Brot.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren, Ausbildungsreferent des Alpenvereins der Sektion Celle
Donnerstag, 29. März und Freitag, 30. März,
jeweils von 10.00–12.30 Uhr,
CD Kaserne, Hannoversche Str. 30B (Kletterwand des Alpenvereins, Halle 10),
2 Vormittage, 20,00 ¤.

14 16

Inline-Skaten für Kids
von 5 bis 8 Jahren
Vormittagskurs in den Osterferien

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig … außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zu Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin, Übungsleiterin
Montag, 26. bis Mittwoch, 28. März,
jeweils von 9.30–11.30 Uhr,
das Angebot findet drinnen und in Celle statt; den genauen Treffpunkt können wir euch aber erst vor Kursbeginn mitteilen!
3 Vormittage, 20,00 ¤.

14 17

Inline-Hockey-Camp
in den Osterferien
Altersgruppe: 10 bis 14 Jahre

Ein vielfältiges Angebot erwartet euch hier. Im Vordergrund steht das Hockey-Spiel, dabei wollen wir aber auch unser Fahrkönnen verbessern und steigern, neue Techniken hinzulernen, selbstverständlich viel Spaß haben, aber auch lernen, unsere Skates zu pflegen … wisst Ihr, wie man eine Inline-Skate-Inspektion durchführt, damit sie leichter rollen und länger halten??
Und – zum Abschluss ein tolles Hockey-Turnier veranstalten …

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Dienstag, 27. März bis Freitag, 30. März
(erste Ferienwoche),
jeweils von 14.30–16.30 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerustaße (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, Bürogebäude)
4 Nachmittage, 27,00 ¤.

Badminton für Kids
siehe: Programm der Außenstelle Hambühren H 4

Kultur / Kunst

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, 05141/92 98-24

15 01

Römische Kaiser als ägyptische Pharaonen
Ägypten in der Römerzeit bis zum Sieg des Christentums durch die Kopten
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Unter Augustus wird Ägypten zu einer römischen Provinz; das konnte aber – zumindest nominell – nur von einem Pharao regiert werden. Zentrale (königs-ideologische) Frage also ist, wie sich die Wandlung vom römischen Kaiser zu einem ägyptischen Pharao vollzog. In die fast vier römischen Jahrhunderte bis zum Sieg des Christentums im vierten Jahrhundert fallen gewaltige Tempelbauprogramme, die letzte Blüte der ägyptischen Sakralarchitektur. Die Tempel von Kom Ombo, Esna, Kalabscha, Philae werden errichtet oder erweitert.
Auch in Nubien und in den Oasen der Westwüste (Charga, Dachla, Fajum) wird – das ist kaum bekannt – ein gewaltiges Bauprogramm aufgelegt. Letztendlich zeugen davon auch die Funde, die man in jüngster Zeit im „Tal der Goldenen Mumien“ machte. Dieses Material wird detailliert vorgeführt und ebenso die archäologisch gut dokumentierten Steinbrüche in der Ostwüste, Mons Claudianus und Mons Smaragdus (Karten, Dias, Pläne).

Dr. phil. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
montags, 18.00–21.15 Uhr,
Beginn: 12. März,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
10 Abende, 108,00 ¤

15 02

Konstantinopel – Istanbul
Stadt im Schnittpunkt der Kulturen
Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Als Konstantin der Große ab 324 n. Chr. das griechische Byzantion zur neuen Hauptstadt des Römischen Reiches ausbaute, erhielt diese bis dahin relativ unbedeutende Stadt einen Rang, den sie bis heute nicht eingebüßt hat: als Schnittpunkt zwischen Europa und Asien, zwischen römischer und griechischer, später dann zwischen christlicher und islamischer Kultur. Diese Stellung hat der Stadt einen einzigartigen Charakter verliehen, der sich auch in Kunst und Architektur niederschlägt.
So wollen wir in diesem Seminar einen Gang durch die Geschichte Konstantinopels/Istanbuls antreten und die – vor allem architektonischen – Zeugnisse der verschiedenen Epochen betrachten.

Das Seminar setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.

Dr. Paul Sander
Samstag, 24. Februar,
10.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr,
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9 Unterrichtsstunden, 24,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

15 03

Die Welt der Renaissance

Vieles, was uns heute als selbstverständlich erscheint, wirkte in der Renaissance (ca. 1350 – 1600) bahnbrechend: die Erfindung des Buchdrucks und der räumlichen Perspektive, Entdeckung neuer Kontinente



und die Einteilung der Zeit in standardisierte Stunden.
Das Seminar vermittelt etwas von dem innovativen Geist der Menschen, die die bestehende Ordnung nicht mehr als gegeben hinnehmen und ihre Position in der Welt neu bestimmen wollten.
Dieser Abend dient auch der Vorbereitung auf die Tagesexkursion zur „Erlebniswelt Renaissance“ in Hameln (siehe Bereich: Tagesexkursionen).

Dr. Catherine Atkinson
Mittwoch, 13. Juni, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

15 04

Skrupellos und skandalös?

Die Borgia-Familie und Rom um 1500

In der italienischen Renaissance waren wenige Familien derart gefürchtet und verhasst wie jene der Borgia. Der mächtige Borgia-Papst Alexander VI. galt lange als einer der verwerflichsten Päpste aller Zeiten. In den Augen der Nachwelt waren seine Kinder Lucrezia und Cesare kein Stück besser: ihnen beiden wurde Inzest, politischer Mord und Machtbesessenheit vorgeworfen. Die Juwelen von Lucrezia, die einen Este-Fürsten heiratete, füllten eine Schatzkammer.
Ein Blick auf die politischen und gesellschaftlichen Verhältnisse, die in Italien, in Rom und an der päpstlichen Kurie herrschten, vermittelt eine Vorstellung von ihren Lebensläufen und Beweggründen und räumt mit manch einem Vorurteil der nachreformatorischen Welt auf.

Dr. Catherine Atkinson
montags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 5. März,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 20,00 ¤.

15 05

Michelangelo und die Sixtinische Kapelle

Einzelvortrag

Sich selbst sah Michelangelo in erster Linie als Bildhauer und Architekt. Aber auf Wunsch des Papstes musste er eine Kapelle ausmalen. Der Anspruch an sich selbst ließ ein komplexes und kraftvolles Bildprogramm entstehen, das in diesem Vortrag mit vielen Detailbildern entschlüsselt werden soll.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
Mittwoch, 14. März, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

15 06

Lieselotte und der Sonnenkönig

Einzelvortrag am Vormittag

Elisabeth von der Pfalz wurde mit dem Bruder des französischen Königs Louis XIV. vermählt und verbrachte einen Teil ihres Lebens in Versailles. Über ihre Zeit dort hat sie einen regen Briefwechsel geführt, der uns in teilweise sehr deutlichen Worten an dem Leben dort teilnehmen lässt. Neben der Darstellung höfischen Lebens im Absolutismus soll auch der Mythos des Sonnenkönigs in diesem Vortrag durchleuchtet werden.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
Mittwoch, 14. März, 9.00–11.15 Uhr,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg,
1 Vormittag, 7,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

15 07

Pablo Picasso

Einführung in Leben und Werk
Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Pablo Picasso (Malaga 1881 – 1973 Mougins), der als Maler, Graphiker, Bildhauer, Keramiker, Objektkünstler und Dichter ein gewaltiges Oeuvres geschaffen hat, gilt als der Wegbereiter und zugleich als der hervorragendste Repräsentant der Kunst des 20. Jahrhunderts. Bereits die frühe „blaue Periode“ (1901 – 1904), gekennzeichnet durch ein tiefes melancholisches Nachtblau seiner Bilder sowie durch ausgezehrte, betont linear erfasste Figuren, erweist ihn als ausgereifte Künstlerpersönlichkeit.
In der „rosa Periode“ sind müde und traurige Harlekins und Akrobaten seine symbolhaften Modelle für soziale Probleme der Zeit. Unter dem Einfluss Cézannes und der so genannten primitiven afrikanischen und Südsee-Plastik begründet Picasso gemeinsam mit George Bracque den analytischen Kubismus (Desmoiselles d’Avignon). Einen nächsten Höhepunkt stellen die monumentalen antikisierenden Figurengruppen der frühen zwanziger Jahre dar.
1936 wurde Picasso von der republikanischen Regierung Spaniens zum Direktor des Prado berufen. Der faschistische Überfall auf Spanien riss ihn und seine Kunst ins Zentrum gesellschaftlicher Auseinandersetzungen: sein für den Pavillon der kämpfenden spanischen Republik auf der Weltausstellung 1937 in Paris geschaffenes Wandbild „Guernica“ klagt mit aggressiver, z.T. mythologischer Symbolik die Barbarei des faschistisch-imperialistischen Krieges an und wurde zum bekanntesten politischen Ereignisbild des 20. Jahrhunderts. Seit 1948 war der Künstler aktiv in der Friedensbewegung, der er mit der „Taube“ das überzeugende Symbol verlieh. 1950 erhielt Picasso den Weltfriedenspreis.
In diesem Kurs werden die bedeutendsten Hauptwerke Picassos vorgestellt und in ihrem Bezug zur Tradition sowie zum Leben des Meisters und zu seiner Zeit erhellt.

Dr. des. Cornelia Knust, Kunsthistorikerin
Samstag, 10. März,
11.00–13.30 und 14.30–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
7 Unterrichtsstunden, 19,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Literatur / Musik / Theater

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

16 01

Schreibwerkstatt

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen“ (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Wir treffen uns vierzehntäglich zum Besprechen unserer Texte (Lyrik und Prosa) und stellen sie der Gruppe zur kritischen Betrachtung vor, um das geschriebene „Wort an Wort“ noch zu verbessern. Das Resultat kann sich sehen lassen: Mehrere Preise in verschiedenen Schreibwettbewerben, Veröffentlichungen in zahlreichen Anthologien sowie die Herausgabe von drei Heften „Schreibstärke 12“, einem Winter-, Weihnachtsbuch und einem Sommerbuch, außerdem öffentliche Lesungen in und um Celle und illustrierte Text-Ausstellungen.
Möchten Sie auch Ihre Werke einbringen, Ihre Texte lektorieren lernen, mit uns üben und arbeiten? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Doris Habekost-Gehrke, Tel. 05141 / 4 53 58.
Erstes Treffen:
Donnerstag, 8. Februar, 19.30–21.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20, weitere Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.
Teilnahmegebühr: 12,00 ¤.

16 02

Prosaschmiede

Was sorgt dafür, dass einem bei der Gruselgeschichte Schauer über den Rücken laufen, dass man am Ende einer Liebesgeschichte vor Glück heult, dass einen die Abenteuergeschichte atemlos macht? Ist es die Handlung selbst? Oder ist eher die Kunstfertigkeit des Erzählers dafür verantwortlich? Wie macht er das? Und kann man das lernen?
Kurz gesagt, man kann. Das Schreiben kommt ganz und gar nicht, wie oft angenommen, aus dem Elfenbeinturm, sondern es ist in erster Linie solides Handwerk.
In der Prosaschmiede erproben wir Techniken, die Sie für Ihre Geschichte, Ihr Tagebuch oder Ihren Reisebericht nutzen können. Und das beste Kompliment für Sie ist es doch, wenn die Leser Ihren Text nicht vor dem Ende aus der Hand legen möchten.
Wenn Sie Lust am Schreiben haben, sind Sie herzlich willkommen. Und vielleicht schlummern ja auch bereits fertige Texte in Ihrer Schublade, denen Sie ein wenig mehr Spannung verleihen möchten. wir helfen Ihnen dabei.
Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

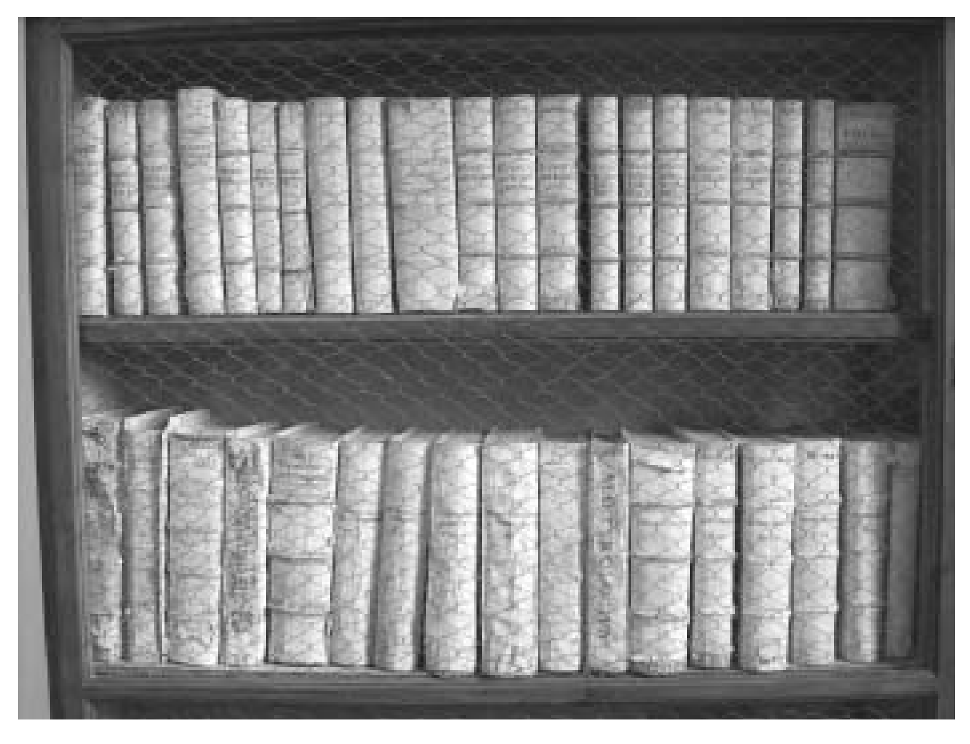
Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
donnerstags, 20.00–22.00 Uhr,
Beginn: 15. Februar (14-täglich),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
10 Abende, 54,00 ¤.

16 03

Literarischer Salon

An 3 Abenden werden ausgewählte Romane mit thematischen Schwerpunkten vorgestellt:
1. Abend, 20. Februar,
Lateinamerika: Mexiko, Guatemala, Kolumbien
2. Abend, 6. März,
Lateinamerika: Nicaragua, Argentinien, Chile
3. Abend, 20. März,
Krimis aus Deutschland, Frankreich, USA

Hans-Peter Mieslinger, Diplom-Bibliothekar
dienstags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 20. Februar (14-täglich),
Räume der VHS, Trift 20,
3 Abende, 18,00 ¤.



16 04

Literaturkreis
Wilhelm Raabe, Meistererzählungen

Am 8. September 2006 wäre Wilhelm Raabe 175 Jahre alt geworden. Aus Anlass dieses Jubiläums fanden in Braunschweig, Raabes letztem Wohnsitz, zahlreiche Veranstaltungen statt, die sich mit diesem neben Fontane und Storm wichtigsten Vertreter des deutschen sogenannten poetischen oder bürgerlichen Realismus in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts befassten. An einer Auswahl von Erzählungen, entstanden zwischen 1863 und 1876, sollen die für Raabe charakteristischen Merkmale seines sehr individuellen Stils herausgearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Wilhelm Raabe, Meistererzählungen, Zürich 1998, (Manesse)

Maria Colshorn, Realschullehrerin
dienstags, 10.30–12.00 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
8 Vormittage, 35,00 ¤.

Weitere Literaturkurse
siehe Programm der Außenstelle Hermannsburg

16 05

Didgeridoo – der klingende Stock Australiens
Ein Bau-, Spiel- und Entspannungsseminar
Wochenendseminar

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem wahrscheinlich ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang und bei Heilungsritualien verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt.
Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.

Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss für den Tag mit.

Ulrich Soppa
Samstag, 2. Juni, 9.30–19.30 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
9 Zeitstunden, 30,00 ¤ (+ Materialkosten für Didgeridoo, Farben, Versiegelung, schriftliches Begleitmaterial, je nach Ausführung ab 65,00 ¤).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 06

Atem – Stimme – Improvisation
Wochenendseminar

Dieses Wochenendseminar bietet die Möglichkeit, den Umgang mit der eigenen Sprech-Stimme bewusst zu machen.
Herausfinden der richtigen Sprechlage, unangestrengtes Sprechen, Geläufigkeit und individuelle Variationsmöglichkeiten der Stimme sowie Text- und Schauspielübungen werden unsere Themen sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibzeug.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Samstag, 5. Mai, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 6. Mai, 10.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 07

Gekonnt vorlesen
Wochenendseminar

Das Vorlesen gewinnt wieder an Bedeutung. In diesem Kurzkurs lernen wir, Prosatexte (keine Lyrik!) Sinn erfassend und gestalterisch zu lesen. Hinweise auf die richtige Atmung und Sprechtechnik unterstützen das Vorlesetraining.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Samstag, 17. März, 14.00–16.15 und 16.30–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
5 Unterrichtsstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16 08

Darstellendes Spiel
Theatergruppe VHS

In diesem Kurs werden interessierte Laien an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.
Neue Interessenten für alle Bereiche des Amateurtheaters (Bühnenbild, Technik usw.) sind herzlich willkommen. Außerdem werden neue Mitglieder in die laufende Aktion der historischen Stadtführung integriert.

Vorherige Absprache mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41/92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
12,00 ¤.

Historische Stadtführung in Szenen
Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.
Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte – vorwärts und rückwärts. Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden“ erwartet Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt“ die Celler Lande.
Neben den Terminen für geschlossene Gruppen auf Anfrage (Tel. 0 51 41 / 92 98-24) bietet die Theatergruppe Termine für Einzelteilnehmer an:

Samstag, 12. Mai, 15.00 Uhr,
Freitag, 6. Juli, 17.00 Uhr,
Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz.
Kosten: 9,00 ¤ pro Person. Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.



Probenfoto aus „Schau nicht unters Rosenbeet“

Aufführungen der Theatergruppe VHS Celle

Norman Robbins, Schau nicht unters Rosenbeet!

Einsamer englischer Landsitz im Nebel, Testamentseröffnung im Kreise der lieben Familie mit einigen Fremden – so startet der „Comedy Thriller“, der sich zum fröhlichen Meucheln unter den skurrilen Mitgliedern der Familie Henk auf der Suche nach 7 Millionen Pfund entwickelt. Und eine Warnung gilt für jeden: Schau nicht unters Rosenbeet!

Aufführungstermine:
Premiere:
Samstag, 24. Februar, 20.00 Uhr,
2. Aufführung:
Sonntag, 25. Februar, 17.00 Uhr,
3. Aufführung:
Dienstag, 27. Februar, 20.00 Uhr,
Kunst und Bühne, Nordwall 46,
Eintritt: 9,00 ¤.
Karten im Vorverkauf in der Geschäftsstelle der VHS, Trift 20, und an der Abendkasse.

Foto / Video

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

18 01

Anders sehen – Anders sein

Fotowettbewerb des Städtenetzes EXPO-Region 2007

… lautet das Thema eines Projektes, das bis April 2007 läuft. Es soll allen Fotografinnen und Fotografen, ob nun Anfänger, Wiedereinsteiger, ambitionierte Amateure oder Profis, die Möglichkeit geben, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.
Diese Kreativität zu begleiten und zu unterstützen, ist das Ziel für diesen Kurs. Zunächst findet eine kurze Einführung in die aktuelle Fotoszene statt. Nach dem gemeinsamen Sammeln von eigenen Bild-Ideen und künstlerischen Konzepten geht es an die individuelle praktische Umsetzung und die Suche nach viel versprechenden Motiven. Im Kolloquium werden die Bilder besprochen und „fit“ gemacht für den Wettbewerb, denn das ist das Ziel und die Herausforderung: Die Präsentation unserer Fotos im Niedersächsischen Landtag im Sommer 2007.

Uwe Rautenberg
mittwochs, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
(nächste Termine: 14. und 21. Februar sowie 3 weitere Termine nach Absprache und ein gemeinsamer Fotoausflug mit 3 Zeitstunden),
Museumspädagogische Werkstatt Bomann-Museum,
Eingang Stechbahn neben der Apotheke,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.

18 02

Fotografieren

konventionell „analog“ – digital

Wo liegen Unterschiede, wo sind Gemeinsamkeiten, wo liegen die Grenzen und Möglichkeiten für den Anwender beider Fotografiesysteme? Pixel, Bildqualität, Auflösung? Diese und viele weitere Fragen sollen in diesem Kurs geklärt werden, der sich an Teilnehmer wendet, die sich eine Digitalkamera zulegen wollen oder gerade gekauft haben.

Kursinhalte:
- Pixel
- Bildauflösung
- Lichtempfindlichkeit: Film – Sensor; ISO-Norm
- Bildrauschen
- Weißabgleich
- Auslöseverzögerung
- Antiwackeleinrichtungen
- Objektive: optisches Zoom – digitales Zoom
- Suchersysteme
- Speicherkarten

Wolfgang Richter
Mittwoch, 7. Februar, 18.30–21.40 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 10,00 ¤.

18 03

Praktisches Fotografieren mit der Digitalkamera

In diesem Kurs soll die praktische Arbeit mit der Digitalkamera trainiert werden nach dem Motto „Weg vom Knipsen“. Die Gestaltung eines Fotos – speziell mit der digitalen Kamera – steht im Vordergrund auch im Hinblick auf spätere eventuelle Bearbeitungen mit dem PC.

Kursinhalte:
- Goldener Schnitt
- Diagonale
- Vorder-/Hintergrund-Beziehung
- Tiefenschärfe
- Seitenlicht, Gegenlicht
- Aufhellen mit dem Blitz
- Anwendung verschiedener Motivprogramme
- Optisches und digitales Zoom

Wolfgang Richter
Theorie:
Dienstag, 13. Februar, 18.30–20.30 Uhr,
Praxis:
Samstag, 17. Februar, 10.00–12.00 Uhr
(Treffpunkt Schlossplatz),
Auswertung:
Dienstag, 27. Februar, 18.30–20.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.

18 04

Digitale Bildverarbeitung

Sie haben sich einen digitalen Fotoapparat gekauft, doch wenn der „Film“ voll ist, tun sich die nächsten Fragen auf: Wohin mit den Bildern? Und wie komme ich günstig zu Papierabzügen? In diesem Kurs soll besprochen werden, wie Bilder dauerhaft gespeichert und präsentiert werden.

Kursinhalte:
- Verbindung der Digitalkamera mit dem PC über USB
- Speichermedien in der Kamera und Übertragung auf den PC
- Organisation der Bilder auf dem PC
- Bildformat für Abzüge auf Papier bzw. für Präsentationen auf dem PC-Monitor oder Fernseher
- Bildausschnitte
- Dateiformate (RAW, JPG, TIF)
- Ton- und Videosequenzen
- Brennen der Bilder auf CD/DVD
- Programme zur Weiterverarbeitung: Papierbilder, Fotobücher, Diashow

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 21. Februar,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
4 Abende, 52,00 ¤.

18 05

Bildgestaltung am PC

mit Bearbeitungsprogramm
1. Teil

Kursinhalte:
- Helligkeit und Kontrast
- Tonwertkorrektur
- Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Ausschnitte
- Bild gerade stellen
- Stürzende Linien entfernen
- Scharfzeichnen
- Weichzeichnen
- Kopierstempel
- Speichern der Bilder auf CD
- Panorama-Aufnahmen

Wolfgang Richter
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 11. April,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
2 Abende, 26,00 ¤.

18 06

Bildgestaltung am PC

2. Teil

Kursinhalte:
- Freistellen von Objekten
- Transparenter Hintergrund
- Einfügen in andere Bilder
- Einfügen von Text
- Grußkarten erstellen
- Speichern der Bilder auf CD

Wolfgang Richter
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 25. April,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
2 Abende, 26,00 ¤.

18 07

Diashow am PC

Wochenendseminar

Es werden viele Möglichkeiten angeboten, Fotos oder andere Bilder für die Darstellung am PC oder auch beim heimischen DVD / TV aufzubereiten. Einfache Varianten bieten bereits die gängigen Brennprogramme.
Zur Erstellung einer anspruchsvollen Foto-CD ist ein weiteres Programm erforderlich, mit dessen Hilfe die einfache Art der Bildanzeige sowohl für den PC als auch für den DVD-Player am TV aufbereitet wird.
Eine Vielzahl von Effekten zum Überblenden/ Übergang der Fotos werden auf einfache Weise durch die Software zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs wird dargestellt, welche Möglichkeiten die verschiedenen Programme bieten.
In praktischen Übungen mit einem dieser Programme werden die Grundlagen zur Erstellung von Video-CD oder PC-Diashow vermittelt.

Themenschwerpunkte:

- Importieren von Bildern / Fotos
- Einblenden von Texten
- Überblendeffekte
- Hintergrundmusik / eigene Sprache einbinden
- Export als PC-Diashow
- Export als Video-CD

Es wird eine sichere Bedienung von Windowsprogrammen vorausgesetzt.

Matthias Claußen
Freitag, 1. Juni, 18.30–21.40 Uhr,
Samstag, 2. Juni, 9.00–12.15 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
6 Zeitstunden, 26,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

18 08

Kleine Dinge – groß gesehen

digitale Nah- und Makrofotografie

Mit der Nah- und Makrofotografie werden Dinge entdeckt, die mit bloßem Auge oft übersehen werden. Dieses macht den Reiz dieser Motive aus und sorgt immer für neue Überraschungen. Auch mit digitalen Kompaktkameras kann der Fotograf sich den Motiven bis auf wenige Zentimeter nähern. Nicht zu übertreffen ist der Einsatz einer digitalen Spiegelreflexkamera.

1. Termin:
Montag, 19. Februar, 18.30–20.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS Trift 20
Technische Besonderheiten im Nahbereich:

- Sucherparallaxe
- Blitz: Leitzahl
- Manuelle Einstellung von Verschlusszeit und Blende
- Tiefenschärfe im Nahbereich
- Entfernungsmessung: Auswahl der Messfelder, Messwertspeicherung
- JPEG-Dateien
- RAW-Dateien
- Zubehör: Vorsatzlinsen, Makro-Objektive

2. Termin: Samstag, 24. Februar
(2 Zeitstunden, Uhrzeit nach Absprache)
Praxis bei Wichmann Orchideen, Groß Hehlen

3. Termin:
Mittwoch, 21. März, 18.30–21.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS Trift 20, Raum B,

- Auswertung der Bilder
- Einlesen von der Kamera in den PC
- JPEG-Dateien
- RAW-Dateien mit RAW-Konverter
- Bearbeitung
- Abspeichern im JPEG-, TIFF-, RAW- bzw. DNG-Format

Wolfgang Richter
7 Zeitstunden, 23,00 ¤.

18 09

Workshop: Menschenbildnisse

digitale und analoge Fotografie

Mit fortschreitender Kameratechnik sind die Möglichkeiten, Bildideen vollendet umzusetzen, enorm gestiegen. Das Licht in seiner vielfältigen Form ist jedoch nach wie vor das wichtigste Element, um überhaupt die Umsetzung der bildnerischen Gestaltung zu ermöglichen.

Themenschwerpunkte:

- Bewusstes Sehen: Wieso haben trotz großer Veränderungen im Zeitgeschmack bestimmte alte Fotografien heute noch so einen hohen Stellenwert?





- Kenntnisse über Licht und seine Wirkung
- Umsetzung in der digitalen und analogen Fotografie, u.a. Perspektive, Brennweite, Blende/Belichtung, Bildidee und Bildgestaltung.

Modelle sind für den Workshop mitzubringen.

Roswitha Rupprecht, Fotografin
Einführung:
Montag, 12. März, 19.00–21.00 Uhr,
Workshop:
Samstag, 17. März, 9.00–13.00 Uhr,
Sonntag, 18. März, 9.30–17.00 Uhr,
Auswertung und Bildbesprechung:
Montag, 16. April, 18.00–22.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
17 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

18 10

Videobearbeitung am PC

Wochenendseminar

Die digitale Videobearbeitung am PC macht es Ihnen möglich, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten.
Folgende Themen stehen auf dem Programm:

- Überspielen des Rohmaterials von der Kamera auf den PC
- Bearbeiten des Rohmaterials
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Gestalterische Aspekte (Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei und Brennen einer DVD

Alle notwendigen Schritte lernen Sie an für die Videobearbeitung vorbereiteten PC-Arbeitsplätzen.
Sie benutzen Ihren eigenen Camcorder und selbst ausgewähltes Rohmaterial. Falls nicht vorhanden, haben Sie die Möglichkeit, im Schulungszentrum mit bereits vorhandenen Kameras und Videoaufnahmen zu arbeiten. Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt oder auf DVD/CD gespeichert werden.

PC- und Windows-Kenntnisse sollten vorhanden sein.
Bitte Videokamera und -bänder mit eigenen Aufnahmen mitbringen.

Martin Tönnies, Mediengestalter Bild + Ton
Samstag, 10. und Sonntag, 11. März,
jeweils 9.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Gitarre Bridge

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

18 11

Gitarre für Anfänger

für Teilnehmer ohne Notenkenntnisse

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:
- Kennenlernen des Instrumentes und das Stimmen der Gitarre
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- Grundrepertoire von Begleitakkorden
- verschiedene Anschlagtechniken für die rechte Hand
- einfache Liedbegleitung.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, 18.45–20.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Abende, 56,00 ¤.

18 12

Gitarre II

Nach einer Wiederholung der bisher erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten werden diese mit Schwerpunkt Liedbegleitung und Melodiespiel vertieft. Es werden einfache Anschlagtechniken und neue Griffe erarbeitet.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, 20.15–21.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Abende, 53,00 ¤.

Bridge

Dieses faszinierende Kartenspiel ist zugleich Denksportart und neben dem Brettspiel Schach der zweite Weltklasse-Geistessport, der Spielintelligenz, höchste Konzentration, Kombinationsgabe und sichere Entscheidungsfähigkeit erfordert. Bridge wird weltweit nach den gleichen Regeln gespielt und findet immer mehr Anhänger. Es wird nach dem offiziellen Unterrichtssystem des Deutschen Bridge-Verbandes FORUM D unterrichtet.

18 13

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Gegenreizung

Ingrid Behr
Montag, 5. Februar, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 14

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Gegenspiel

Ingrid Behr
Montag, 12. Februar, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 15

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: SA-Reizung + Antworten

Ingrid Behr
Montag, 19. Februar, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 16

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Zweifärberreizungen

Ingrid Behr
Montag, 26. Februar, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 17

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Konventionen: z.B. gegen 3er-Sperransagen, 2 SA-Überruf, Schroeder-Überruf Negativ-Kontra (gute Vorkenntnisse der Grundlagenreizung erwünscht)

Ingrid Behr
Montag, 5. März, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 18

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Alleinspiel SA-Kontrakte

Ingrid Behr
Montag, 12. März, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 19

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Alleinspiel Trumpf-Kontrakte

Ingrid Behr
Montag, 19. März, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

18 20

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Spieltraining mit gelegten Boards und Erklärungen
Thema: Farb-Eröffnung + Antworten

Ingrid Behr
Montag, 26. März, 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Nachmittag, 10,00 ¤.

Kreatives Gestalten

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98 24

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Kurse im Bereich Kreatives Gestalten erforderlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

20 01

Ausdrucksmalen

Wochenendkurs

Das Atelier für Ausdrucksmalen ist ein Ort mit kreativer Atmosphäre. Hier geschieht das Malen auf besondere Weise: an der Malwand, auf großformatigem Papier mit leuchtenden und deckenden Farben (Gouache).
Vorkenntnisse oder Maltalent sind nicht notwendig. Neugier und Lust, mit Farben zu experimentieren und neue Erfahrungen zu machen, sind willkommen. Dabei steigen wie von selbst Bilder, Erlebnisse und Gefühle in uns auf und suchen spontanen Ausdruck in Farben und Formen. So kann sich die schöpferische Kraft entfalten und unsere Entdeckungsreise mit alten und neuen Themen beginnen. Gespräch und Austausch begleiten das Malen und regen an, neue Wege für den Alltag zu entdecken.

Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung.

Almut Timner, Kursleiterin für Ausdrucksmalen
Freitag, 9. März, 19.00–22.00 Uhr,
Samstag, 10. März,
10.00–13.00 und 15.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 11. März, 10.00–14.00 Uhr,
Atelier der Dozentin, Im Teinert 13,
13 Zeitstunden, 43,00 ¤ (+ 15,00 ¤ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 02

Ölmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Hilfe von stimmungsvollen Dias versuchen wir, unseren individuellen Eindruck auf dem Papier bzw. der Leinwand festzuhalten. Nachdem wir durch Untertuschung die empfundenen Farbwerte gesetzt haben, beginnen wir mit der Primamalerei. Dies ist eine pastöse Ölmalerei, welche die persönliche Handschrift des Malers gut zur Geltung kommen lässt. Sie arbeitet von vornherein auf die Schlusswirkung des fertigen Bildes hin.
Anfänger werden behutsam in die Ölmalerei eingeführt, Fortgeschrittene sollen nun lernen, mehr Wert auf die Farbkomposition, die Lichtquellen, die Raumanordnungen sowie die inhaltliche Aussage im Bild zu legen. Die Lust am Experimentieren und die freie künstlerische Umsetzung eines Motivs wird durch Beispiele von Malerbildern unterstützt.
Weitere Kursziele sind die Förderung des individuellen Stils und die Anregung der Fantasie. Es kann nach eigenen Skizzen, aber auch nach Themenvorgabe gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling
montags, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 19. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 03

Einführung in die Aquarellmalerei – Grundkurs
Wochenendkurs für Anfänger

Freude an der fließenden Farbe, lockeren Umgang mit dem Pinsel, aber auch solides maltechnisches Wissen will dieses Seminar in kompakter Form vermitteln.
Nach einer Aufwärmphase mit Farbexperimenten am Freitag folgen Materialbesprechung und Erarbeitung des Farbkreises mit drei Grundfarben. Am Samstag stehen die Aquarell-Grundtechniken mit Übungen an einfachen Motiven im Vordergrund. Am Sonntag bilden der kompositorische Aufbau eines Bildmotivs und dessen schrittweise Farbgestaltung den Abschluss des Kurses.

Bitte mitbringen: Bleistift 2B, Malmaterial nur soweit vorhanden. Farben, Papier und Pinsel können bei der Dozentin erworben werden.

Monika Dittrich
Freitag, 23. Februar, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 24. Februar, 9.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 25. Februar, 9.00–13.30 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 04

Aquarellmalerei – Aufbaukurs
Wochenendkurs

Mit in jedem Semester wechselnden neuen Aufgaben und Themen sollen in diesem Kurs vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und die Fähigkeit zum selbstständigen Malen langsam erweitert werden. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Aquarell-Grundkenntnissen, Wiedereinsteiger nach längerer Pause und Teilnehmer, die nur am Wochenende Zeit zum Malen finden. Es werden Übungen zu Aquarell- und Mischtechniken und die Gestaltung einfacher Bildmotive angeboten.

Bitte mitbringen: Malmaterial soweit vorhanden, Bleistift 2B oder 3B, Skizzenpapier A4, 2 Wassergefäße. Farben, Aquarellpapier und Pinsel können auch bei der Dozentin erworben werden.

Monika Dittrich
Freitag, 20. April, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 21. April, 9.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 22. April, 9.00–13.30 Uhr
(mit Pausen),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 05

Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses mit Semesterweise wechselnden Themen. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen – auch in Mischtechniken – sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
dienstags, 9.00–11.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
10 Vormittage, 70,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 06

Aquarellmalerei
für Fortgeschrittene

Kursinhalte siehe oben.

Monika Dittrich
dienstags, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
10 Abende, 70,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 07

Acrylmalerei in den Osterferien
für Anfänger und Fortgeschrittene

Der spielerische Umgang mit Flecken, Farben und Formen soll uns dazu anregen, auf unseren Malflächen spannende Bildkompositionen entstehen zu lassen. Es wird an einfachen Stillleben und eigenen Motiven, gegenständlich oder ungegenständlich, gearbeitet.
Kompositorische Anregungen und Übungen für Anfänger zum Farbauftrag werden ergänzt durch Experimente mit Materialstrukturen und Oberflächen.

Bitte mitbringen: Abdeckplane, Malkittel o.ä., Wassergefäße, Wassersprühflasche, Mischplatte (Glasplatte ca. 40 x 50 cm), Schwammtuch, Skizzenblock, vorhandenes Malmaterial, evtl. Staffelei, Malbrett ca. 50 x 70 cm oder Keilrahmen.
Im Kurs erhältlich: Anfängerpaket mit Pinseln, Malkartons, Benutzung von Farben für ca. 12,00 ¤.

Monika Dittrich
Montag, 26. März bis Mittwoch, 28. März,
9.00–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
21 Zeitstunden, 66,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 08

Acrylmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene
Wochenendkurs

Kursinhalte siehe oben.

Monika Dittrich
Samstag, 31. März,
9.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 1. April,
9.00–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 09

Sommerferienwerkstatt Malerei
Acryl und Eitempera

Mehrtägige freie Werkstattarbeit nach Wünschen der Teilnehmer mit fachgerechter Betreuung je nach Kenntnisstand. Es werden Techniken erläutert und auch Motivvorschläge gemacht. Insbesondere besteht die Möglichkeit, Farben mit Pigmenten anzurühren und das Ansetzen und Verarbeiten von echter Eitempera kennen zu lernen.

Monika Dittrich

Interessenten lassen sich bitte unverbindlich vormerken. Sie erhalten weitere Informationen, Termine und Anmeldeformalitäten schriftlich zugesandt.



20 10

Freies Zeichnen
für Anfänger

Zeichnen lernen bedeutet sehen lernen und in diesem Kurs werden wir beides tun. Durch verschiedene Übungen wird eine ganze Palette von Ideen und Techniken ausprobiert. Es geht nicht darum, gute Bilder zu machen, sondern darum, ein Verständnis für Form, Licht, Struktur, Linien zu entwickeln und Mut zu fassen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock möglichst groß, weiche Bleistifte oder Zeichenkohle.

Michael Foley
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 11

Zeichnen
für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die entweder schon einen Anfängerkurs besucht oder etwas natürliches Talent haben und sich bereit fühlen, interessante Zeichnungen anzufertigen. Es wird viel praktische Hilfe und konstruktive Kritik gegeben, aber auch viel Freiheit, seinen eigenen Stil zu entdecken: groß und locker oder klein und detailliert.

Bitte mitbringen: Skizzenblock möglichst groß, weiche Bleistifte oder Zeichenkohle.

Michael Foley
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 12

Kalligrafie – das schöne Schreiben
Wochenendkurs

Thema des Kurses ist diesmal die englische Schreibschrift (Copperplate) – gezeichnet und/oder geschrieben mit der Spitzfeder. Diese elegante Schrift eignet sich besonders für dekorative Schriftzüge oder die Gestaltung von persönlichen Initialen. Wir werden die Buchstabenformen bei der Komposition von Schriftblättern sowie der Ausgestaltung von Karten, Faltobjekten und Briefbögen oder Visitenkarten einsetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: einen kurzen Text, kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Transparentpapier, Spitzfedern und Halter, farbige Tinten oder Holzbeizen in Pulverform zum Anmischen, feinen Bleistift, Lineal, Schere, dünnen (preiswerten) Pinsel, Klebstoff, Küchenrolle. Federn, Halter und Beizen können auch im Kurs erworben werden (ca. 3,00 ¤).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Samstag, 10. Februar,
10.00–12.30 und 13.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 11. Februar,
10.00–12.30 und 13.00–15.00 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
10 Zeitstunden, 33,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 13

Kalligrafie – Kreativtag
Wochenendkurs

Dieser Kreativ-Sonntag bietet Interessierten mit Schreiberfahrung die Gelegenheit, Neues auszuprobieren oder Kenntnisse zu vertiefen. Wir experimentieren mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen, Farben und Untergründen. Farbe und Größe, Rhythmus und Form, Komposition, Technik und Material beeinflussen die Wirkung des Geschriebenen.
Im Mittelpunkt steht diesmal also nicht das Erlernen einer bestimmten Schrift, sondern das Experimentieren und die individuelle Förderung und Weiterentwicklung der kalligrafischen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: viel Papier! Mindestens Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Bütten- oder Aquarellpapier, Kalligrafiewerkzeuge, farbige Tinten oder Holzbeize. Bitte Ausschau halten nach ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen, wie Stöckchen, Pflanzenteilen, Drahtschlingen, Schrauben o.ä.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Sonntag, 13. Mai,
10.00–13.00 und 13.30–16.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 14

Werken mit Ton
für Anfänger und Fortgeschrittene

Vermittelt werden die klassischen Aufbautechniken, das Modellieren von Figuren und der Umgang mit Engoben und Glasuren.

Ingeborg Anders, Keramikerin
dienstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Atelier der Dozentin, Ströherstr. 4,
8 Abende, 56,00 ¤ (Material- und Brennkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 15

Workshop Speckstein
Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling
Samstag, 24. und Sonntag, 25. März,
jeweils 10.00–13.00 und 14.00–17.00 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤ (+ Materialkosten von 4,00 ¤ – 15,00 ¤ je nach Materialaufwand, die mit der Dozentin abzurechnen sind).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 16

Gold- und Silberschmieden
Wochenendkurs

Die Faszination „Schmuck“, wer kann sich ihr entziehen?? Erlernen Sie unter fachgerechter Anleitung Grundkenntnisse im Umgang mit Edelmetallen und verschiedenen Techniken, an original Goldschmiedetischen. Danach setzen Sie Ihren eigenen Entwurf in Gold oder Silber um.
Am Ende des Seminars halten Sie einen Anhänger, Ring oder eine Brosche in den Händen – ein Unikat, individuell und einzigartig. Eigene Edelsteine können verwendet werden, Gold und Silber aus Reinheitsgründen nicht.
Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist es am besten, sich bis eine Woche vor Kursbeginn mit dem Dozenten (Tel. 0172 / 54 51 032) in Verbindung zu setzen.

Mitzubringen sind: gute Laune, etwas Kaffee, Tee, Wasser oder ähnliches, eine Kleinigkeit zum Essen und den Willen, für sich etwas Großartiges zu vollbringen.

Dieter A. Lankau, Goldschmiedemeister
Samstag, 21. April,
9.00–13.00 und 14.00–19.00 Uhr,
Sonntag, 22. April,
9.00–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Werkstatt des Dozenten, Schuhstr. 19,
16 Zeitstunden, 50,00 ¤ + 9,00 ¤ Gerätepauschale = 59,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 17

Edler Schmuck selbst gestaltet
Wochenendkurs

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Techniken der Schmuckgestaltung, wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden.
Mit diesen Werktechniken gestalten Sie einen Kettenanhänger, Ring, Armreifen oder Ohrringe nach eigener Idee oder lassen sich von Vorlagen inspirieren.
Aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer kombiniert mit Perlen, Glas, Keramik oder Fundstücken entsteht abgestimmt auf Typ und Garderobe ein edles Schmuckunikat.
Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: 1 große Plastiktüte, Papier, Stift, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird) und unempfindliche Kleidung. Wer ausschließlich in Gold arbeiten will, möchte sich bitte bis 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen (Tel. 0 50 52/ 9 12 64 64)

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Samstag, 30. Juni und Sonntag, 1. Juli,
jeweils 10.00–13.00 und 13.30–17.30 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
14 Zeitstunden, 46,00 ¤ + 9,00 ¤ Gerätepauschale = 55,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 18

Schöne Osterdekoration für die Wohnung
am Vormittag

In diesem Kurs werden wir 3 Werkstücke herstellen: Sie erlernen die Grundtechnik des Bindens eines schönen österlichen Türkranzes. Das Bepflanzen und Dekorieren einer schönen Osterschale mit

Frühlingspflanzen. Außerdem gestalten wir ein Gefäß (z.B. Vase, Teller oder Übertopf) mit oder auch ohne Kerze schön österlich.

Bitte Gartenschere und scharfes Messer mitbringen. Kerzen und andere österliche Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Cordula Rieckenberg, Floristin
donnerstags, 9.30–11.30 Uhr,
Beginn: 8. März,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
3 Vormittage, 20,00 ¤ + 20,00 ¤ Materialkosten = 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 19

Frühlings- und Osterdekorationen

Wir fertigen kunstgewerblichen Frühlingsschmuck aus verschiedenen Kartonarten; lernen Eierschmucktechniken zur Gestaltung von Eierkränzen und erhalten Anregungen für Tisch- und Wanddekorationen aus Naturmaterial.

Bitte mitbringen: Bleistift, kleine Schere, Cutter, tropffreien Klebstoff, Zeitungspapier oder Schneideunterlage.

Maria Klein, Lehrerin
mittwochs, 19.15–21.30 Uhr,
Beginn: 14. März,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
2 Abende, 15,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 20

Buchbinden – eine alte Kunst

Das besondere Buch:
Buch mit Sprungrücken

Sprungrückenbücher in der uns heute bekannten Form gibt es erst seit etwa 100 Jahren. Sie werden in der Regel als Geschäftsbücher genutzt. Wie der Name schon ankündigt, besteht das Buch aus einem besonders angefertigten Rücken. Dieser Rücken lässt das Buch beim Aufschlagen in der Weise „aufspringen“, dass es in aufgeschlagener Form flach auf dem Tisch liegt und man so bequem Eintragungen vornehmen kann.
Wir werden uns ein Buch in ca. A4-Größe binden. Es ist dann als Gäste- oder Tagebuch zu verwenden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen ca. 20,00 ¤ Materialkosten, die am ersten Abend eingesammelt werden. Die exakte Endabrechnung erfolgt dann am letzten Abend.

Bitte bringen Sie mit: 1 alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 1 Rundpinsel (Stärke 6 oder 8), 1 Flachpinsel (Stärke 8), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
mittwochs, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 28. Februar,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
4 Abende, 40,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

20 21

Faszination Papier – Alternative Fotoalben

Wochenendkurs

Sie möchten von einer Familienfeier, einem Ausflug oder einer sonstigen Veranstaltung vielleicht nur drei, vier Fotos verschenken? Ich zeige Ihnen verschiedenste Möglichkeiten, Ihre Bilder in einer originellen Art zu „verpacken“. Angefangen bei einfachen Aufstellern und Stecktaschen über verschiedenste Leporelleformen, Mäander- und Concertinafaltungen, verschiedene Scharnierbindungen bis hin zu klassischen Kordelheftung können Sie unter ca. 20 Möglichkeiten Ihre Wahl treffen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: 1 alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 1 Rundpinsel (Stärke 6 oder 8), 1 Flachpinsel (Stärke 8), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Je nach Verbrauch entstehen Materialkosten zwischen 15,00 ¤ und 20,00 ¤.

Günter Duden
Freitag, 9. März, 18.45–21.45 Uhr,
Sonnabend, 10. März,
9.00–12.00 und 12.30–17.30 Uhr,
Sonntag, 11. März,
9.00–12.00 und 12.30–16.30 Uhr,
Kreativraum der VHS, Trift 20,
18 Zeitstunden, 56,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 22

Offene Werkstatt „Papier“

am Vormittag

An den unten angegebenen Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen mit Papier und Pappe zu arbeiten:
- Mappen, Schachteln, Fotoalben herstellen
- Bücher binden
- Bücher reparieren
- Faltarbeiten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: 1 alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 1 Rundpinsel (Stärke 6 oder 8), 1 Flachpinsel (Stärke 8), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Sie melden sich schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 ¤ und entscheiden selbst, wann und wie lange Sie kommen möchten. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten jeweils donnerstags von 9.30–12.30 Uhr geöffnet.
Sie rechnen pro Vormittag mit dem Dozenten ab. Grundmaterial und Honorar-Anteil pro Vormittag und Teilnehmer zwischen 6,00 ¤ und 10,00 ¤, je nach Teilnehmerzahl. Materialkosten nach Verbrauch.

Günter Duden
donnerstags, 9.30–12.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar
(weitere Termine 22. Februar, 15. März, 12. April, 26. April),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
Anmeldegebühr: 10,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

20 23

Offene Werkstatt „Papier“

am Abend

Kursinhalte siehe oben.

Sie melden sich schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 ¤ und entscheiden selbst, wann und wie lange Sie kommen möchten. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten jeweils donnerstags von 18.45–21.45 Uhr geöffnet.
Sie rechnen pro Abend mit dem Dozenten ab. Grundmaterial und Honorar-Anteil pro Abend und Teilnehmer zwischen 6,00 ¤ und 10,00 ¤, je nach Teilnehmerzahl. Materialkosten nach Verbrauch.

Günter Duden
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 8. Februar
(weitere Termine 22. Februar, 15. März, 12. April, 26. April),
Kreativraum der VHS, Trift 20,
Anmeldegebühr: 10,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Textiles Gestalten Nähen / Mode

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Hardanger, Ajour und Schwälmer Stickerei

siehe Programm der Außenstelle Lachendorf, L 14.

21 01

Klöppeln

Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppelspitzen sind in Kunst, Mode und Volkstracht als etwas sehr Kostbares bekannt. Was auf den ersten Blick so schwierig aussieht, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als gar nicht so schwer. Dies ist vor allen Dingen der heutigen Lernmethode zu verdanken, die sich dadurch auszeichnet, dass die Einarbeitung in die Klöppeltechnik mit Hilfe von farbigen Zeichnungen geschieht.
Das Wochenende bietet eine Einführung in die Grundkenntnisse; schon danach können Sie schöne Spitzen herstellen.
Fortgeschrittene haben Gelegenheit, sich in weiterführende Techniken einzuarbeiten.

Zum ersten Nachmittag bitte mitbringen: feine Filzstifte, Klöppel, Garn, Schere, Stecknadeln, dünne Pappe.
Für Anfänger hält die Kursleiterin Material zum Verleih bereit.

Inge Theuerkauf
Freitag, 16. Februar, 15.00 Uhr bis
Samstag, 17. Februar, 19.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20 (Saal),
15 Zeitstunden (die genaue Zeiteinteilung erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmern), 50,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Patchwork
siehe Programm der Außenstelle Winsen, W 18 und W 19.

Mein Stil – meine (neue) Passform!
siehe Bereich: Seminare für Frauen

21 02

Eine Jacke
nähen und gestalten mit viel Fantasie

Nähen geschieht in diesem Seminar ganz nebenbei und setzt nicht viel Können voraus: Anfänger und Fortgeschrittene sind daher willkommen.
Alle, die Freude am Gestalten haben, die gern einmal etwas ausprobieren möchten, die Lust haben, ein Kleidungsstück entstehen zu lassen, sind hier genau richtig.
Diese Jacke soll, wenn Sie mögen, ausgefallen sein, ein Lieblingsteil von Ihnen werden, sie soll auf alle Fälle Ihre Persönlichkeit besonders unterstreichen, Ihnen schmeicheln und sie muss mit der weiteren Garderobe kombinierbar sein.
Die Dozentin bietet Ihnen eine Jackenschablone an, die beliebig verändert werden kann. Sie können sich ein Muster davon abnehmen.
Der Stoff sollte ein (Woll-)stoff, Cordstoff oder auch ein Möbelstoff … sein.
Bei den Deko-Materialien sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt; es eignen sich zum Beispiel: dünnes Leder, Bänder, Spitze, Knöpfe, Perlen, kleine Stoffreste und – und – und.
Ein Seminar, das Spaß macht und ganz gewiss auch „bunt“ wird!

Bitte bringen Sie ab dem zweiten Abend eine Nähmaschine mit.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 21. März,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
6 Abende, 45,00 ¤.

Neues aus dem Kleiderschrank
siehe Bereich: Seminare für Frauen



21 03

Schnell noch etwas
für den Ferienkoffer!
Wochenendseminar

Teilnahmevoraussetzungen:
geringe Nähkenntnisse.
Ein einfaches, luftiges Sommerkleid, einen Rock oder eine Sommerhose … an diesem Wochenende haben Sie unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit, noch schnell etwas Buntes, Frisches, Luftiges für die Ferien zu zaubern.
Wir nähen nach einfachen Schnitten, wirkungsvoll durch schöne, sommerliche Drucke oder fantasievolle Gestaltung.

Schnitte können mitgebracht werden; bitte bringen Sie Stoff, Nähmaschine & Nähutensilien mit.

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
Freitag, 22. Juni, 18.30–20.30 Uhr,
Samstag, 23. Juni,
10.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 24. Juni, 9.30–13.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
13 Stunden, 43,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Farbberatung
siehe Bereich: Seminare für Frauen

Filzen
siehe Programme der Außenstellen Hermannsburg, Lachendorf und Winsen: He 24, L 13, W 21.

Deutsch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

22 01

Neue deutsche Rechtschreibung
Wochenendseminar

Nun ist sie endgültig eingeführt und verbindlich. An einem Samstag können Sie sich fit machen in den wichtigsten Merkmalen der neuen Schreibregeln.

Sigrid Eckenigk, Lehrerin
Samstag, 17. März,
9.00–12.00 und 12.30–14.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 15,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

22 02

Lesen und Schreiben lernen

Für Leseanfänger und Teilnehmer mit geringen Lesefähigkeiten. Wir lernen das Lesen von A – Z sowie das Schreiben von Wörtern und kleinen Sätzen. Mit Lese- und Schreibspielen sowie singendem und rhythmischem Sprechen wird der Lese-Lernprozess positiv unterstützt.
Alle, die in einem kleinen Kreis mit dem Lesen und Schreiben neu anfangen möchten, sind herzlich willkommen. Ermutigen Sie auch Bekannte, Freunde und Verwandte zu einem Beratungsgespräch. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt, Tel. 05141/92 98-24.

Hanna Müller, Erzieherin
dienstags und donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
25 Abende, 51,00 ¤.

22 03

Lesen und Schreiben lernen II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchten. Der Lernstoff wird ganz individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. Auch Legastheniker finden in diesem Kurs Hilfe.

Sonja Richtzenhain, Lehrerin
dienstags und donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
25 Abende, 51,00 ¤.

22 04

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Abende, 20,00 ¤.

22 05

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 18.10–19.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Abende, 20,00 ¤.

22 06

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, 19.10–20.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Abende, 20,00 ¤.

22 07

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit dem Albert-Schweitzer-Familienwerk, Hermannsburg

1. Gruppe: 18.30–19.15 Uhr
2. Gruppe: 19.15–20.00 Uhr

Stephan Sänger
dienstags, Beginn: 6. Februar,
Albert-Schweitzer-Familienwerk,
Sägenförth 30, Hermannsburg,
15 Abende, 23,00 ¤.

22 08

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

1. Gruppe: 18.30–19.15 Uhr
2. Gruppe: 19.15–20.00 Uhr
3. Gruppe: 20.00–20.45 Uhr

Stephan Sänger
mittwochs, Beginn: 7. Februar,
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle,
15 Abende, 23,00 ¤.

Integrationskurse

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Deutsch als Zweitsprache

Tageslehrgänge

Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Nürnberg als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.
Zielgruppe der Integrationskurse sind neu eingereiste Spätaussiedler sowie Ausländer, die sich auf Dauer in der Bundesrepublik aufhalten werden. Das Zuwanderungsgesetz unterscheidet zwischen Teilnahmeverpflichtung und Teilnahmeberechtigung:
Teilnahmeverpflichtet sind Spätaussiedler und Ausländer, die keine oder nur geringe Deutschkenntnisse haben.
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die über geringe sprachliche Vorkenntnisse verfügen. (Die Sprachkenntnisse werden mittels eines Einstufungstests festgestellt.)
Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,05 ¤ pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.
Die VHS Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 30 Unterrichtsstunden zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und Geschichte Deutschlands durch. Diese Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.
Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00–12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern ca. 6 Monate. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.
Anmeldungen zu den Kursen nimmt das Sekretariat der VHS persönlich oder telefonisch Tel. (05141) 92 98-0 entgegen.

Deutsch als Fremdsprache

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Volkshochschule bietet Ausländern ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache. Die Kurse sind so ausgerichtet, dass sie entsprechend den Niveau-Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen auf die Prüfungen B 1 (Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch) und B 2 (Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe Instituts) vorbereiten. Informationen über diese Prüfungen erteilt der Programmbereichsleiter, Trift 20, Telefon (05141) 92 98-24.

Ein Beratungs- und Einstufungsabend für die Kurse Nr. 22 09 bis Nr. 22 13 findet statt am Donnerstag, 1. Februar, 18.30 Uhr, in der VHS, Trift 20.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Lehrbücher für die Kurse Nr. 22 09 bis 22 12:
Themen neu, Zertifikatsband, Kurs- und Arbeitsbuch,
(ISBN 3-19-301523-7; 3-19-311523-1);
Passwort Deutsch 1
Kursbuch (ISBN 3-12-675910-6)
Übungsbuch (ISBN 3-12-675911-4)
Passwort Deutsch 2
Kursbuch (ISBN 3-12-675920-3)
Übungsbuch (ISBN 3-12-675921-1)

MUSIKTHEATER-EXKURSIONEN

4316
Strauss, Frau ohne Schatten
Hamburgische Staatsoper
Dienstag, 6.3.2007

4317
Caroline Mathilde und Kopenhagen
Freitag, 9. bis Sonntag 11.3.2007

4318
Ballett: Artus-Sage
Hamburgische Staatsoper
Samstag, 24.3.2007

4319
Britten, Billy Budd
Hamburgische Staatsoper
Freitag, 13.4.2007

4320
Mozart, Die Gärtnerin aus Liebe
Bremer Theater
Samstag, 21.4.2007

4321
Ballett-Requiem
Hamburgische Staatsoper
Samstag, 5.5.2007

4322
Rossini, La Cenerentola
Hamburger Kammeroper
Sonntag, 6.5.2007

4323
Händel, Radamisto
Hamburgische Staatsoper
Dienstag, 22.5.2007

4324
Ballett: Dornröschen
Hamburgische Staatsoper
Mittwoch, 30.5.2007

4325
Thomas, Mignon
Anhaltisches Theater Dessau
Sonntag, 3.6.2007

4326
Ballett-Werkstatt
Hamburgische Staatsoper
Sonntag, 10.6.2007

4327
Bellini, Norma
Hamburgische Staatsoper
Sonntag, 10.6.2007

4328
Großes Berlin-Wochenende
Freitag, 15. bis Sonntag 17.6.2007

4329
D‘Albert, Tiefland
Staatstheater Braunschweig
Donnerstag, 21.6.2007

4330
Ballett: Die kleine Meerjungfrau
Hamburgische Staatsoper
Dienstag, 3.7.2007

Vorbereitungsabende, Kosten usw. entnehmen Sie bitte einem gesonderten Faltblatt, das von der Geschäftsstelle, Tel. 05141 / 92 98-0, angefordert werden kann.

22 09

Deutsch als Fremdsprache I

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort 1, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag)

N.N.
dienstags und donnerstags,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
30 Abende, 142,00 ¤.

22 10

Deutsch als Fremdsprache II

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort 1, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag), ab Lektion 5

Sigrid Eckenigk, Lehrerin
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
30 Abende, 142,00 ¤.

22 11

Deutsch als Fremdsprache III

Lehrbuch: Passwort 2, Kursbuch und Übungsbuch (Klett-Verlag), ab Lektion 3

Volker Meyer
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
30 Abende, 142,00 ¤.

22 12

Deutsch als Fremdsprache IV

Lehrbuch: Themen neu, Zertifikatsband, Kurs- und Arbeitsbuch, (Hueber Verlag), ab Lektion 5.

Edith Hanschke
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
30 Abende, 142,00 ¤.

22 13

Deutsch als Fremdsprache V

Voraussetzung sind die Teilnahme am Kurs IV oder Kenntnisse vergleichbar dem „Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch“.

Vorbereitung auf die „Zentrale Mittelstufenprüfung“ des Goethe-Institutes.
Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme ist der Besuch eines Vorbereitungskurses bei der VHS. Externe Teilnehmer können nur zur Prüfung zugelassen werden, wenn sie für die Aufnahme eines Studiums in Deutschland den Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau der Zentralen Mittelstufenprüfung benötigen. Für die Zulassung und Anmeldung zur Prüfung ist die Vorlage einer formlosen, persönlichen Bescheinigung der Hochschule notwendig.

N.N.
montags und mittwochs,
18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
23 Abende, 112,00 ¤ (inkl. Kopien).

Englisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die VHS bietet Englischkurse in einem fortschreitend aufgebauten Kurssystem an, das Teilnehmern mit unterschiedlichen Vorkenntnissen einen mühelosen Einstieg in die Kurse ermöglicht. Das Stoffangebot ist auf den Europäischen Referenzrahmen in Englisch ausgerichtet. Auskünfte über die Prüfungen erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Am Mittwoch, 31. Januar, findet um 18.30 Uhr in der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englischkursen statt.

Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.

Gebühr für Test und Beratung: 4,00 ¤ (am Abend zu zahlen).

Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 10 – 23 17: New Headway English Course, Elementary German Edition Student’s Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (Best.-Nr. 3-8109-3115-2)

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 18 – 23 22: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student’s Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) + Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (Best.-Nr. 3-464-11823-1)

Lehrbuch für die Kurse Nr. 23 23 – 23 29: New Headway English Course, Intermediate, New Edition Student’s Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-13602-7) + Arbeitsbuch mit Lösungsschlüssel und Grammatikübersicht (Best.-Nr. 3-464-13601-9)

Lehrbuch für den Kurs Nr. 23 31: New Headway English Course, Advanced, New Edition, Oxford University Press (Best.-Nr. 978-0-19-436930-5)

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 127 419.

23 01

Englisch für Senioren I

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 410-3), ab Unit 1

Katharina Niebuhr, Lehrerin
freitags, 10.30–12.00 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 02

Englisch für Senioren II

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 410-3), ab Unit 9

Dr. Anke Heins
donnerstags, 8.00–9.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 03

Englisch für Senioren IV

Lehrbuch: Sterling Silver 1 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 525), ab Unit 21

Katharina Niebuhr, Lehrerin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 04

Englisch für Senioren V

Lehrbuch: Sterling Silver 2 – Englisch für Senioren. New Edition (Cornelsen 20 525), ab Unit 3

Katharina Niebuhr, Lehrerin
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 05

Englisch für Senioren IX

Lehrbuch: Going for Gold (Cornelsen 2049-5), ab Unit 3

Dr. Anke Heins
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 06

Englisch für Senioren XIII

Lehrbuch: Going for Gold (Cornelsen 2049-5), ab Unit 1

Dr. Anke Heins
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 07

Englisch für Senioren XV

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student’s Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch, ab Unit 13

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, 10.30–12.00 Uhr,

Beginn: 9. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 08

Englisch für Senioren

für Fortgeschrittene

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch, ab Unit 8

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 15.30–17.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Nachmittage, 66,00 ¤.

23 09

Refresher Course für Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen.

Angabe des Lehrbuches im Kurs.

Jutta Wißler, Realschullehrerin
montags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse besitzt, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten" Anfängern nicht den Mut zu nehmen.

23 10

Englisch I am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 1

Elke Bidenharn, Fremdsprachenkorrespondentin
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 16. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.



23 11

Englisch I

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 1

Bodo Wißler, Realschullehrer
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 12

Englisch II am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 4

Ulrike Kühn, Lehrerin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 13

Englisch II

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 4

Jennifer Franke
donnerstags, 19.40–21.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 14

Englisch III

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 7

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 15

Englisch IV am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 10

Katharina Niebuhr
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 16

Englisch IV

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 10

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 17

Englisch V

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11802-9) + Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-8109-3115-2), ab Unit 13

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 18

Englisch VI am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-464-118231), ab Unit 1

Katharina Niebuhr, Lehrerin
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 19

Englisch VII

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book, (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3) und Arbeitsbuch (Best.-Nr. 3-464-118231), ab Unit 3

Dr. Anke Heins
dienstags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 20

Englisch VII

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 3

Elke Bidenharn, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 21

Englisch VIII

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 4

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 22

Englisch X am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Pre-Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-11822-3), ab Unit 10

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 23

Englisch XI

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-13602-7) + Arbeitsbuch mit Lösungsschlüssel und Grammatikübersicht (Best.-Nr. 3-464-13601-9), ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 24

Englisch XII am Vormittag

Lehrbuch: The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol II (Best.-Nr, 539 115) und Practice Book II (Best.-Nr. 539 116) ab Revision E

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 25

Englisch XIV am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 7

Karin Johanning, Philologin
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 26

Englisch XIV

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 7

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 27

Englisch XIV

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7) + Arbeitsbuch mit Lösungsschlüssel und Grammatikübersicht (Best.-Nr. 3-464-13601-9), ab Unit 1

Lothar Grotelüschen, Oberstudienrat i.R.
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 28

Englisch XV am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 10

Ulrike Kühn, Lehrerin
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 29

Englisch XV

Lehrbuch: New Headway English Course, New Edition, Intermediate Student's Book (Cornelsen & Oxford, Best.-Nr. 3-464-13602-7), ab Unit 10

Lothar Grotelüschen, Oberstudienrat i.R.
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

Weitere Englischkurse

siehe Bereich: Bildungsurlaub

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das "Schwarze Brett" im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

23 30

Englisch XVII am Vormittag

In diesem Semester wird gearbeitet an der Wiederholung der Grundgrammatik, Lektüre sowie mündlicher und schriftlicher Nacherzählung. Außerdem Erarbeitung eines englischen Bühnentextes mit anschließendem Theaterbesuch (fremdsprachige Aufführung "Educating Rita" von Willy Russell mit Darstellern aus England).

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 31

Englisch XXVII

Lehrbuch: New Headway English Course Advanced (Oxford University Press, Best.-Nr. 978-0-19-436930-5), ab Unit 4

Christine Reverey, Lehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 32

English as you like it

am Vormittag

Short Stories, Newspapers, Conversation.
For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
We'll talk about topics and situations which are part of our daily lives. In addition we'll read and discuss articles from "SPOTLIGHT" and work on selected grammar exercises.

Karin Johanning, Philologin
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

23 33

Englisch für Fortgeschrittene

am Vormittag

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
We talk about everything of the daily life and work on one particular subject (with additional grammar and reading exercises etc.).

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
donnerstags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
14 Vormittage, 61,00 ¤.

23 34

The "little different" English course in the afternoon

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
Just what you really need for talking to English speaking people (including one special continuous theme).

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
12 Nachmittage, 53,00 ¤.

23 35

Practising English

in a relaxed atmosphere

For participants with knowledge corresponding to Sekundarabschluss I.
For students who want to keep their existing knowledge and improve it constantly on the basis of conversation, discussion, reading, grammar and one theme of priority.

Helgard Nowotny, Dolmetscherin, Fachlehrerin
mittwochs, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
14 Nachmittage, 61,00 ¤.

23 36

Auffrischungskurs I

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse in einem überschaubaren Zeitraum effektiv wieder auffrischen möchten.
Die Themenbereiche umfassen das private Umfeld, das Reisen und den Arbeitsplatz.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 41 29-4), ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 37

Auffrischungskurs II

Kursinhalte siehe oben.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 41 29-4), ab Unit 9

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 38

Auffrischungskurs III

Dieser Kurs wendet sich an weit fortgeschrittene Lerner (Niveau mindestens Sekundarabschluss I), die ein Semester lang ihre Kenntnisse wieder beleben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dorothee Neumann, M.A.
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 39

How are you?
English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen: Wie man Komplimente macht, wie man ein Bier bestellt und natürlich, wie man einen guten Witz erzählt und wie man in allen anderen überraschenden Situationen klar kommt, die man im englischsprachigen Ausland erleben kann. Außerdem ein wenig Informationen über die kulturellen Unterschiede zwischen den englischsprachigen Ländern von Amerika bis Neuseeland.

Michael Foley
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
8 Abende, 37,00 ¤.

23 40

Basic English for Business I

This is a course for intermediate level students (mindestens Sekundarabschluss I) who need to improve their communicative ability when socialising, telephoning, presenting, taking part in meetings, negotiating:
- language practice,
- basic grammar,
- listening.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dorothee Neumann,
Wirtschaftsassistentin für Sprachen
donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

23 41

Business English
Wochenendkurs

Telefonate, Korrespondenz, E-Mails, Präsentation und Geschäftsmeetings – in der Firma, auf Messen, auf Geschäftsreisen. Business English heute – Redewendungen und Situationsbeispiele stehen an diesem Wochenende im Vordergrund.

Jennifer Franke
Samstag, 3. März, 10.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 4. März, 10.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
11 Zeitstunden, 34,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Spanisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Lehrwerke:
für Kursstufe I bis VI: Caminos 1, Lehrbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 51 488) und Arbeitsbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 514 885)

für Kursstufe X bis XII: Caminos 2, Lehrbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 51 489) und Arbeitsbuch, Klett-Verlag (Best.-Nr. 514 895).

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

24 01

Spanisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Dieser Kurs dient Teilnehmern ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika.

Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett-Verlag (Best.-Nr. 3-12-51 42 10-5).

Paulina Pieper
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
10 Abende, 47,00 ¤.

24 02

Spanisch I am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 1

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

24 03

Spanisch I

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 1

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 17.50–19.20 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 04

Spanisch I

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 1

Miriam Pfeiffer
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 1. März,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 05

Spanisch II am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Paulina Pieper
montags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.



24 06

Spanisch II

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Carmen Gottschlich
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 07

Spanisch II

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 3 C

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 08

Spanisch III am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 6 C

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

24 09

Spanisch III

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 6 C

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤

24 10

Spanisch III

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 6

Sonnia Pelaez-Sator
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 11

Spanisch IV am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9

Carmen Gottschlich
freitags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

24 12

Spanisch IV

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9

Carmen Gottschlich
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 13

Spanisch IV

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9

Miriam Pfeiffer
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 6. März,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
13 Abende, 57,00 ¤.

24 14

Spanisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 14 B

Josefina Bensusan de Klug
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

24 15

Spanisch VI

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 14 B

Ines Blaskowitz, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das „Schwarze Brett“ im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

24 16

Spanisch X am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 7 C

Paulina Pieper
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

24 17

Spanisch X

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 7 B

Sonnia Pelaez-Sator
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 21. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

24 18

Spanisch XII am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 und Arbeitsbuch, ab Unidad 9

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

24 19

Spanisch XVII am Vormittag

In diesem Kurs werden Themen nach Wunsch der Teilnehmer sprachlich behandelt und in Diskussionen vertieft.

Lehrbuch nach Angabe im Kurs.

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

24 20

Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Erarbeitung anspruchsvoller Texte über Kultur, Geschichte, Landschaften, Reisen etc. sowie freie Sprachgestaltung.

Selke von Witten, Übersetzerin
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

Italienisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Lehrbücher:
Allegro 1
(Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-52 55 65-1);
Allegro 2
(Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-525558-9);

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

25 01

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 02

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 4

Michael Krebs, Oberstudienrat
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 03

Italienisch III am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 7

Domenica Montemurro
montags, 10.15–11.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

25 04

Italienisch III

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 7

Sibilla Strauß-Di Fausto
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 05

Italienisch IV am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 10

Domenica Montemurro
donnerstags, 10.15–11.45 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

25 08

Italienisch IV

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lezione 10

Sibilla Strauß-Di Fausto
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 07

Italienisch V am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 1

Domenica Montemurro
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

25 08

Italienisch V

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 1

Domenica Montemurro
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 09

Italienisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 4

Sibilla Strauß-Di Fausto
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

25 10

Italienisch VI

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 4

Graziella Palladini-Ehbrecht
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 11

Italienisch VII

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 6

Michael Krebs, Oberstudienrat
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.



25 12

Italienisch VIII

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lezione 10

Dieser Kurs ist auch besonders für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen zur Wiederholung der Grundstrukturen geeignet.

Domenica Montemurro
mittwochs, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 13

Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Für fortgeschrittene Teilnehmer wird Lektüre und Konversation angeboten.

Siv Marsch, Dipl.-Phil.
mittwochs, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

25 14

Conversazione

Italienisch für Fortgeschrittene

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali … in italiano! Il livello è avanzato.
Come misura di conoscenza: 6. Lezione “buongiorno 2” o “buonasera a tutti” e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, 17.45–19.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

25 15

Italienisch für Touristen

Wochenendkurs

Einfache Gesprächssituationen bewältigen und im Urlaub über die Sprache in Kontakt kommen – das ist das Ziel des abwechslungsreichen Wochenendes.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Freitag, 20. April, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 21. April,
10.00–13.00 und 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 22. April, 10.00–13.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Zeitstunden, 37,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Französisch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Teilnehmer mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 4,00 ¤) und eine Auswertung.

Lehrwerke:
für Kursstufe II – X
Pont Neuf, Band 1, Lehrbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 50-3) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 55-4);

für Kursstufe XVIII
Pont Neuf, Band 2, Lehrbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 90 60-0).

Die angegebenen Lehrwerke sowie kursbegleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle entleihen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 12 74 19.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten“ Anfängern nicht den Mut zu nehmen.

26 01

Französisch für Anfänger

Lehrbuch: Französisch à la carte, (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528810-X), ab Lektion 1

Marie-Josée Mas-Harten
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 02

Französisch II

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 4

Gudrun Lennartz, Lehrerin
donnerstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 03

Französisch V

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 7

Elke Liedtke
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 04

Französisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 9

Elke Liedtke
freitags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

26 05

Französisch VI

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 9

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 06

Französisch VIII am Vormittag

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 10

Marie-Josée Mas-Harten
donnerstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

26 07

Französisch X

Wiederholung der wichtigsten Lektionen aus Pont Neuf I.

Christiane Schoepffer
dienstags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

Lehrbuch-Flohmarkt
Die VHS Celle bietet allen Teilnehmern an Sprachkursen, die noch gebrauchsfähige Lehrbücher verkaufen möchten, das „Schwarze Brett“ im Eingangsbereich der Geschäftsstelle als Forum an. Sie können durch Aushang Ihre Bücher anbieten. Alle Interessenten an gebrauchten Lehrmaterialien können sich dort über das Angebot informieren.

26 08

Französisch XVIII

Lehrbuch: Pont Neuf 2, ab Lektion 10

Christiane Schoepffer
donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 09

Französisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Einfache Lektüre und Wiederholung der Grundgrammatik.
Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen geeignet.
Zusätzlich wird ein kurzer französischer Bühnentext erarbeitet mit anschließendem Theaterbesuch: “L’ETRANGER” (Albert Camus).

Uta Heine, Dolmetscherin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

26 10

Französisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Perspectives 3, (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-20114-7), ab Lektion 3

Gudrun Lennartz
donnerstags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 11

Französische Literatur
Vormittagskurs

Nous lisons: „Knock ou le triomphe de la médicine“ de Jules Romains, (Reclam UB 9154).

Françoise Buhmann
donnerstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Haus der Altenbegegnung, Kirchstraße 49 a,
12 Vormittage, 53,00 ¤.

26 12

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
15 Abende, 66,00 ¤.

26 13

Französisch für den Urlaub
Wochenendseminar

Sie haben geringe Vorkenntnisse? Wir möchten mit Ihnen u.a. anhand von Bildern, Videos und Rollenspielen intensiv über einfache Kommunikationssituationen ins Gespräch kommen (A l’hotel, au restaurant, premier contact u.ä.)

Christiane Schoepffer
Samstag, 17. März, 9.00–17.00 Uhr (gemeinsame Mittagspause als Teil des Unterrichts),
Sonntag, 18. März, 8.30–12.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
12 Zeitstunden, 37,00 ¤ + 5,00 ¤ Materialkosten = 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Weitere Fremdsprachen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

27 01

Niederländisch für Anfänger

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag, ISBN 3-19-005252-2; 3-19-015252-7), ab Lektion 1.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.



27 02

Niederländisch IV

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag, ISBN siehe oben), ab Lektion 10.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 03

Niederländisch V

Kurs- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, (Hueber Verlag, ISBN siehe oben), ab Lektion 22.

Irina Gankema-Nikolaevskaia
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 04

Dänisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Dänisch neu (Hueber Verlag, ISBN 3-19-005255-7; 3-19-015255-1), ab Lektion 1.

Jytte Asmus
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 05

Dänisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Dänisch neu (Hueber Verlag, ISBN 3-19-005255-7; 3-19-015255-1), ab Lektion 8.

Jytte Asmus
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 06

Dänisch für Fortgeschrittene

Kokken, kunst og kultur dansk. Disse temaer vil beskaftige os i teori og praksis–Danmark er jo mere end smorrebrod, Gitte og Tivoli. Deltagerne bor have dansk kundskaber pei niveau med loerebogen „Dänisch ne“, Lektion 30. Materiale erfregnes med docenten.

Hanne Basboll
mittwochs, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 18. April,
Räume der Dozentin Holbaekstr. 2 A,
10 Abende, 66,00 ¤.

27 07

Schwedisch für Anfänger am Vormittag

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ab Lektion 1

Siv Marsch, Dipl.-Phil.
mittwochs, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
13 Vormittage, 57,00 ¤.

27 08

Schwedisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ab Lektion 1

Gunilla Hintersdorf, Bankkauffrau
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 09

Schwedisch IV

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Horst Vieth, Lehrer
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 10

Schwedisch VII

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Horst Vieth, Lehrer
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 11

Norwegisch für Anfänger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Mona Olafsen, Speditionskauffrau
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 12

Polnisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3; 3-19-015369-8), ab Lektion 1.

Luzie Wojaczek
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 13

Polnisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3; 3-19-015369-8), ab Lektion 6.

Luzie Wojaczek
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 14

Polnisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Spotkania, (Hueber-Verlag, ISBN 3-19-025 149-5; 3-19-005 149-6), ab Lektion 10.

Luzie Wojaczek
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 15

Russisch für Anfänger

Lehrbuch: Kljutschi 1 (Hueber-Verlag, ISBN 3-19-004471-6), ab Lektion 1.

Dr. Regina Sergijenko
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 16

Portugiesisch / Brasilianisch für Anfänger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Helena Santos-Blidon
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 17

Portugiesisch / Brasilianisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: Avenida Brasil, (E.P.U. Verlag, ISBN 85-12-54700-6; ISBN 85-12-54702-2).

Helena Santos-Blidon
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 18

Türkisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Güle güle (Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005 234-4; 3-19-015 234-9), ab Lektion 1.

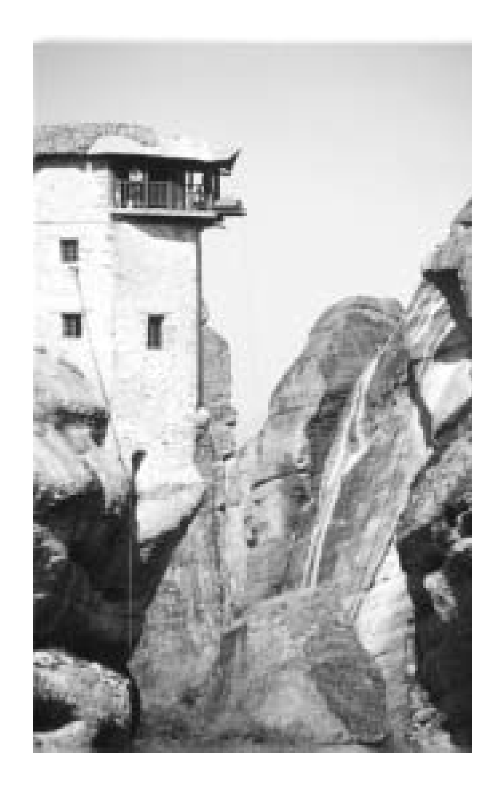
Füsün Meyer, Lehrerin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 19

Neugriechisch für Anfänger

Lehr- und Arbeitsbuch: Kalimera (Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-49 326-6; 3-468-49 327-4), ab Lektion 1.

Lea Frenzke, Lehrerin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.



27 20

Neugriechisch III

Lehr- und Arbeitsbuch: Kalimera (Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-49 326-6; 3-468-49 327-4), ab Lektion 9.

Lea Frenzke, Lehrerin
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

27 21

Neugriechisch V

Wiederholung der wichtigsten grammatischen Themen aus „Kalimera" kombiniert mit leichter Lektüre nach Angabe im Kurs.

Lea Frenzke, Lehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
15 Abende, 66,00 ¤.

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg

Programmbereichsleitung:
Sekundarabschluss I – Hauptschule und Realschule; fachgebundene Hochschulreife:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Abendoberschule:
Wolfgang Gotter, Tel. 05141/92 98-22

Gern stehen wir Interessenten, die auf dem Zweiten Bildungsweg Schulabschlüsse nachträglich erwerben möchten, für eine individuelle Bildungsberatung zur Verfügung.
Für Beratungen in den ersten Wochen nach der Veröffentlichung dieses Programms – im Januar/Februar – empfehlen wir, Termine telefonisch abzusprechen.

Hauptschulabschluss

Noch immer verlässt eine große Zahl von Schulabgängern die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche und persönliche Lage entscheidend verbessern, da Schulabgänger ohne Hauptschulabschluss besondere Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt haben und häufiger von Arbeitslosigkeit bedroht sind.
Das Angebot richtet sich an ehemalige Haupt- und Sonderschüler, die keinen Abschluss erlangt haben, auch an Realschüler, die aus der neunten Klasse ohne Versetzungsvermerk abgegangen sind.
Eine Teilnahme, um altes Wissen aufzufrischen, ist natürlich auch möglich.
Die Lehrgänge bereiten auf die staatliche Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses vor.
Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie und Englisch. Diese Fächer sind zugleich Prüfungsfächer.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

28 01

Tageslehrgang Hauptschulabschluss 06/2

am Vormittag (2006/2007)

Der Lehrgang dauert ca. 7 Monate. Der Unterricht findet täglich von 8.00–13.10 Uhr statt. Wöchentlich werden 30 Unterrichtsstunden erteilt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 65,00 ¤.

Der Lehrgang hat am 13. Dezember 2006 begonnen und endet im Juli 2007 mit den Abschlussprüfungen.
Neuaufnahmen in diesen Lehrgang sind nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle der VHS noch möglich. Interessenten sollten sich möglichst schnell dazu entschließen.

28 02

Abendlehrgang Hauptschulabschluss

Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr. Der Unterricht findet an vier Abenden in der Woche (montags bis donnerstags) jeweils in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.

Die monatliche Gebühr beträgt 45,00 ¤.

Interessenten für einen Abendlehrgang Hauptschulabschluss können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Bei einer genügend großen Nachfrage wird ein neuer Lehrgang eingerichtet.

Realschulabschluss

Der Realschulabschluss wird heute häufiger in Berufen gefordert, in denen bisher der Hauptschulabschluss genügte. Der Realschulabschluss ermöglicht den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen. Die Zulassung zu den meisten Fachschulausbildungen im sozialen, technischen und hauswirtschaftlichen Bereich verlangt den Realschulabschluss.
Zur Vorbereitung auf die staatliche Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Sekundarabschlusses I – Realschulabschluss – und des Erweiterten Sekundarabschlusses I bietet die VHS Lehrgänge am Vormittag und Abend an. Unterrichtet werden in diesen Lehrgängen die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde oder Erdkunde, Biologie und Physik. Alle Unterrichtsfächer sind zugleich Prüfungsfächer.

28 03

Tageslehrgang Realschulabschluss 06/1

am Vormittag (2006/2007)

Der Lehrgang hat am 16. Juni 2006 begonnen und endet Anfang Juli 2007 mit den Abschlussprüfungen.

28 04

Tageslehrgang Realschulabschluss 06/2

am Vormittag (2006/2007)

Der Lehrgang hat am 11. September 2006 begonnen und endet Mitte Juli 2007 mit den Abschlussprüfungen.



28 05

Tageslehrgang Realschulabschluss 07/1

am Vormittag (2007/2008)

Ein neuer Tageslehrgang Realschulabschluss beginnt im Februar 2007.

Der Lehrgang dauert ca. 12 Monate. Der Unterricht findet täglich von 8.00–13.10 Uhr statt. Wöchentlich werden 30 Unterrichtsstunden erteilt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 65,00 ¤.

Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

28 06

Abendlehrgang Realschulabschluss

Der Abendlehrgang Realschulabschluss wendet sich insbesondere an Berufstätige. Er dauert ca. 1,5 Jahre.

Der Unterricht findet an vier Wochentagen (montags bis donnerstags) jeweils in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 45,00 ¤.

Interessenten für den Abendlehrgang Realschulabschluss können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen. Sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.
Bei einer genügend großen Nachfrage wird dieser Lehrgang im Frühjahr 2007 eingerichtet.

28 07

Abendoberschule – Abitur

6. Lehrgang

Die Abendoberschule bereitet auf die staatliche „Abiturprüfung für Nichtschüler“ vor. Sie bietet Berufstätigen und Hausfrauen, die während ihrer Schulzeit kein Gymnasium besuchen konnten oder den Besuch eines Gymnasiums abbrechen mussten, somit eine nachträgliche Möglichkeit, die allgemeine Hochschulreife zu erwerben.

Die Abendoberschule dauert drei Jahre. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Der Unterricht findet an fünf Wochentagen (montags bis freitags) in der Zeit von 17.40–21.40 Uhr statt. Unterrichtet werden die Fächer: Deutsch, Englisch, Französisch, Mathematik, Politik, Wirtschaftslehre, Geschichte und Biologie.
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Als Zugangsvoraussetzung für die Abendoberschule sollte im Regelfall der Realschulabschluss vorhanden sein.

Die monatliche Gebühr beträgt 67,00 ¤.

Ein neuer Lehrgang der Abendoberschule soll im Mai 2007 eingerichtet werden. Interessenten sollten sich daher möglichst bis Anfang April in der Geschäftsstelle vormerken lassen.

28 08

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang 2007/2008

Die Volkshochschule bereitet auf die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung nach beruflicher Vorbildung vor.

Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.
Bewerber müssen bei der Meldung zur Prüfung

1. ihren ständigen oder gewöhnlichen Aufenthalt seit mindestens einem Jahr in Niedersachsen haben,
2. eine mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder eine mindestens zweijährige als anerkannt geltende berufliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und danach eine hauptberufliche Tätigkeit mindestens zwei Jahre lang im entsprechenden Berufsbereich oder drei Jahre lang in verschiedenen Berufsbereichen ausgeübt haben.
   Die für eine Ausbildung erforderlichen Praktika gelten nicht als Berufstätigkeit. Weitere erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildungen können auf die hauptberufliche Tätigkeit angerechnet werden.
   An die Stelle dieser Voraussetzungen kann auch eine mindestens fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit in einem Berufsbereich treten, deren Anforderungen denen eines Ausbildungsberufes vergleichbar sind. Die selbstständige Führung eines Haushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person gilt als hauptberufliche Tätigkeit.
3. durch ein Gutachten einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nachweisen, dass sie sich intensiv auf die Prüfung vorbereitet haben.

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor. Bei der Entscheidung für das Studienfach und bei der Wahl der Prüfungsthemen wird individuelle Hilfestellung gegeben.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich – montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt. Hinzu kommen noch ca. 3 bis 4 Wochenendtermine (samstags, nach Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Die monatliche Gebühr beträgt 50,00 ¤.

Ein neuer Vorbereitungslehrgang beginnt im Mai 2007. Interessenten können sich in der Geschäftsstelle vormerken lassen; sie werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Für Ihre telefonische Anmeldung wählen Sie bitte die Telefonnummer

(0 51 41) 92 98-0

Lehrgänge im Bereich berufliche Bildung

Fachkraft Rechnungswesen

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und an Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Buchführung 92 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 2 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Rechnungswesen“. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester wird der Baustein Buchführung angeboten. Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für
- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang besteht aus 6 einzelnen Bausteinen, die mit einer Prüfung enden. Die landeseinheitlichen Prüfungen finden zweimal jährlich in Celle statt.

Bei Bestehen aller 6 Prüfungen, die in einem Zeitraum von 4 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Zeugnis „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 45,00 ¤.

Jeder Kurs des Lehrgangssystems muss einzeln belegt werden!

Der Besuch des Lehrganges kann als Voraussetzung für den Besuch eines weiterführenden Bilanzbuchhalter-Lehrganges dienen.

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrganges „Finanzbuchhalter/in (VHS)“

Übersicht
40 UStd. EDV-Finanzbuchhaltung Prüfung
52 UStd. Recht und Finanzen Prüfung
60 UStd. Betriebliches Steuerrecht Prüfung
68 UStd. Kosten- und Leistungsrechnung Prüfung
52 UStd. Bilanzierung Prüfung
92 UStd. Buchführung Teil I und II Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:
- Buchführung Teil I
- Buchführung Teil II
- Recht und Finanzen
- Bilanzierung

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Lohn- und Gehalt

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit der Absicht der Ein-/ Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 40,00 ¤ für den ersten Baustein, für den zweiten 45,00 ¤.
Bei Bestehen beider Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1,5 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Lohn und Gehalt“. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrganges „Finanzbuchhalter/ in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

In diesem Semester wird der Baustein Lohn und Gehalt (Theorie) angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Personalabrechnung

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Lohn und Gehalt (Theorie) 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfung EDV Lohn und Gehalt 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1 ½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Personalabrechnung“. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester wird der Baustein Lohn und Gehalt (Theorie) angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen

Der Lehrgang wendet sich an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/ Mittelbetrieben, die im Rechnungswesen des eigenen Betriebes arbeiten wollen, an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen und/oder der Lohn- und Gehaltsabrechnung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Allgemeines Ziel ist es, den Teilnehmer zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:
- Buchführung 92 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt (Theorie) 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die sechs Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,00 ¤; für die Prüfungen EDV Finanzbuchhaltung

und EDV Lohn und Gehalt 45,00 ¤.
Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 3 ½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Personal und Rechnungswesen“. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

In diesem Semester werden die Bausteine Buchführung und Lohn und Gehalt - Theorie angeboten.
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

29 01

European Controlling Assistant

BPS (Business Professional System)

Controlling ist die Bereitstellung von Methoden und Informationen für arbeitsteilig ablaufende Planungs- und Kontrollprozesse sowie die funktionsübergreifende Unterstützung und Koordination solcher Prozesse. Im Laufe der Jahre haben sich folgende Systematisierungsansätze im Hinblick auf die Controllingaufgaben ergeben: Planung – Berichterstattung und Interpretation – Bewertung und Beratung – Steuerangelegenheiten – Berichterstattung an staatliche Stellen – Sicherung des Vermögens – Volkswirtschaftliche Untersuchungen.
In der betrieblichen Praxis ist das Controlling untrennbar mit der Planung und der Kontrolle verbunden. Als Controller werden sie immer darauf drängen, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen und für alle Bereiche im Unternehmen anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und eingesetzt werden. Sie überwachen den Betrieb, ob die Planungsdaten erreicht werden. Im Falle von Abweichungen werden Maßnahmen ergriffen, um entweder die Planwerte durchzusetzen oder diese entsprechend der Entwicklung anzupassen. Als Controller sind Sie interner Berater aller Entscheidungsträger. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung für jegliche Unternehmensbereiche zur zielorientierten Planung und Steuerung.
Der Lehrgang wendet sich an Selbstständige und an Mitarbeiter von Klein- und Mittelbetrieben der Industrie, des Handels, der Banken, dem allgemeinen Dienstleistungssektor sowie aller Non-Profit-Organisationen. Das Konzept ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie den Einstieg in den Controllingbereich planen oder schon in diesem tätig sind.
Voraussetzungen für den erfolgreichen Abschluss sind neben kaufmännischer Berufserfahrung spezielle Fachkenntnisse, die in den folgenden Modulen beschrieben sind: Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung I, EDV-Finanzbuchhaltung, Präsentation mit PowerPoint und Tabellenkalkulation mit Excel II.
Einige dieser Kenntnisse können parallel zum Lehrgangsbesuch erworben werden.
Der Lehrgang besteht aus 4 einzelnen Bausteinen, die mit einer Prüfung enden.

Die Module sind:

40 UStd. Kosten- und Leistungsrechnung II Prüfung
40 UStd. Controlling I Prüfung
40 UStd. Controlling II Prüfung
40 UStd. Controlling III Prüfung

Nach erfolgreicher Teilnahme an den vier Prüfungen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „European Controlling Assistant“ der Europäischen Prüfungszentrale. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis über die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine. Die Prüfungsgebühren betragen 45,00 ¤ pro Baustein.

Kosten- und Leistungsrechnung II

Die Kenntnisse aus dem Kurs Kosten- und Leistungsrechnung I sollten beherrscht werden, um die zahlreichen Controlling-Instrumente verstehen und nutzen zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse vermittelt, die Sie für die betrieblichen Kontroll- und Entscheidungsinstrumente benötigen.

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben, Bedeutung und Interpretation der Ergebnisse der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung
- Plankostenrechnung und ihre Varianten
- Durchführung flexibler Plankostenrechnung
- Erstellung und Bedeutung von Abweichungsanalysen
- Grundzüge der Prozesskostenrechnung und der Target Costing
- Fallbeispiel zu Plankostenrechnung mit Erstellung einer Präsentation

Controlling I – Grundlagen und Strategisches Controlling

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben und Methoden im Controlling
- Controllerfunktion und Anforderungsprofile
- Projektorganisation, -controlling
- Kosten- und Leistungsrechnung als zentrales Controlling-Instrument
- Informationsversorgung als Controllingaufgabe
- Strategisches Controlling als langfristige Existenzsicherung
- Instrumente des strategischen Controlling im Rahmen der Unternehmensstrategien
- Grundlagen eines Frühwarnsystems

Controlling II – Operatives Controlling

Themenschwerpunkte:
- Aufgaben der Budgetierung und die Zusammenhänge der Einzelbudgets
- Anwendung eines strategischen Planungsprozesses
- Statistische und dynamische Investitionsrechnungsverfahren
- Aufgaben, Ziele und Methoden des Finanzcontrolling
- Erstellen und Kontrollieren eines Budgets Praktische Investitionsrechnungen / Liquiditätsplanung und –steuerung

Controlling III – Berichtswesen und Frühwarnsysteme

Themenschwerpunkte:
- Konzeption und technische Realisierung eines IT-gestützten Controlling (Reporting)
- Aufgaben und Entwicklung eines Berichtssystems
- Kennzahlen und Kennzahlsysteme
- Gestaltung und Präsentation von Berichten
- Frühwarnsysteme als Regelkreis im Controllingsystem

Der Lehrgang soll mit dem Baustein Controlling I im März 2007 beginnen. Interessenten für diesen Lehrgang lassen sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS vormerken. Ein Informationsabend findet statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben.

29 04

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)

12. Lehrgang

Dieser Lehrgang, mit der Abschlussprüfung vor der IHK, richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Englischkenntnisse des Sekundarabschlusses I (Aufnahmetest).

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche montags und alle zwei Wochen mittwochs, 18.30–21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Ein neuer Lehrgang soll im Februar/März 2007 beginnen, sofern sich genügend Interessenten gemeldet haben. Dazu bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Informationen beim Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41/92 98-24).

Monatliche Gebühren: 60,00 ¤.

29 07

Personalfachkaufmann

8. Lehrgang

Der Lehrgang wendet sich an alle Personalsachbearbeiter, die ihr Wissen vertiefen und systematisieren wollen, und an alle Mitarbeiter der kaufmännischen und öffentlichen Verwaltungen, die im Personalbereich tätig sind oder tätig werden wollen.

Der Vorbereitungslehrgang umfasst folgende Handlungsbereiche:
- Personalarbeit organisieren und durchführen
- Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen
- Personalplanung, -marketing und -controlling gestalten und umsetzen
- Personal- und Organisationsentwicklung steuern.

Zur Prüfung vor der IHK ist zuzulassen, wer
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder
- eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.

Abweichend kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass er/sie Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen erworben hat, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Bis zum Ablegen der letzten Prüfungsleistung ist der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung zu erbringen.

Der Lehrgang umfasst 490 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Zusätzlicher Bestandteil des Lehrganges ist die Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung. Dieser 104 Unterrichtsstunden umfassende Teil wird zu Beginn des Lehrganges unterrichtet.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im März 2007 beginnen. Ein Informationsblatt kann angefordert werden.

Ein Informationsabend, zu dem alle vorgemerkten Interessen eingeladen werden, findet am Donnerstag, 15. Februar, 18.00 Uhr in der VHS, Trift 20 statt.

Monatliche Gebühren: ca. 62,00 ¤.

29 10

Bürokaufmann

7. Lehrgang

Der Lehrgang bereitet in Teilzeitunterricht auf die Kaufmannsgehilfenprüfung der Industrie- und Handelskammer vor. Er eignet sich für alle, die seit mehreren Jahren in der Wirtschaft kaufmännische Tätigkeiten verschiedener Art ausüben, dafür aber bisher keine abgeschlossene Ausbildung besitzen.
Der Lehrgang umfasst die Fächer: Bürowirtschaft, Rechnungswesen, Wirtschafts- und Sozialkunde, Informationsverarbeitung, Auftragsbearbeitung und Büroorganisation.
Zugangsvoraussetzungen sind u.a. Hauptschulabschluss und eine sechsjährige kaufmännische Praxis.

Der Lehrgang umfasst 450 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl beginnen.

Monatliche Gebühren: ca. 63,00 ¤.

29 13

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.

Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Fächer:
- Arbeitsmethodik
- Handelsbetriebslehre
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Personalwesen
- Beschaffung und Lagerhaltung
- Absatzwirtschaft
- Volkswirtschaftslehre.

Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung sind:
- eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberuf und danach
- eine weitere Berufspraxis von mindestens drei Jahren in einem Handelsbetrieb. Ohne abgeschlossene kaufmännische Ausbildung muss der Prüfungsbewerber eine mindestens sechsjährige einschlägige Tätigkeit im Handel nachweisen.

Der Lehrgang umfasst 510 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.

Der Lehrgang hat im Mai 2005 begonnen und endet im Frühjahr 2007. Neuaufnahmen sind nicht mehr möglich.
Ein neuer Lehrgang soll im zweiten Halbjahr 2007 eingerichtet werden, sofern sich genügend Interessenten gemeldet haben. Dazu bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Monatliche Gebühren: 60,00 ¤.

29 16

Ausbildung der Ausbilder

13. Lehrgang
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.
Der Lehrgang ermöglicht eine qualifizierte Fortbildung und bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 104 Unterrichtsstunden und besteht aus sieben Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:
1. Allgemeine Grundlagen legen
2. Ausbildung planen
3. Auszubildende einstellen
4. Am Arbeitsplatz ausbilden
5. Lernen fördern
6. Gruppen anleiten
7. Ausbildung beenden.

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbilder-Eignungsprüfung ist die fachliche Eignung gemäß § 76 Berufsbildungsgesetz. Die für die fachliche Eignung erforderlichen beruflichen Fertigkeiten und Kenntnisse besitzt, wer die Abschlussprüfung in einer dem Ausbildungsberuf entsprechenden Fachrichtung bestanden hat.
Zuzulassen ist auch, wer die übrigen Zulassungsvoraussetzungen zu einer anerkannten Fortbildungsprüfung nach § 46 BBiG erfüllt, für die die Zulassung das Bestehen der AEVO-Prüfung voraussetzt.

Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im Jahr 2007 beginnen.
Interessenten bitten wir, sich vormerken zu lassen.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 ¤. Prüfungsgebühren der IHK 115,00 ¤.

29 20

NLP-Practitioner

Die Fortbildung zum NLP-Practitioner (Anwender) stellt einen Einstieg ins NLP dar und bietet so die Grundlage für das Vertrautwerden mit den Techniken.
Der Begriff NLP ist eine Abkürzung für die Bezeichnung „Neuro Linguistisches Programmieren", die auf drei wichtige Gedanken verweist:
- Menschliches Verhalten leitet sich aus den neurologischen Prozessen des Sehens, Hörens, Fühlens, Riechens und Schmeckens ab, denen jeder Mensch individuell "Sinn" und "Bedeutung" gibt.
- Diese "neurologischen Daten und Prozesse" werden durch Sprache geordnet und kommuniziert.
- Menschen können wählen, wie sie mit Hilfe der Kenntnisse dieser neurolinguistischen Abläufe ihr Denken, Fühlen und Handeln so organisieren, dass sie damit die von ihnen gewünschten Ergebnisse erzielen.

Ziel der Fortbildung ist so unter anderem die Verbesserung der Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Kontaktfähigkeit, um mit anderen Menschen ein gutes und effektives Miteinander zu ermöglichen.
Sie lernen mehr über IHRE Art, die Welt zu sehen; sie lernen, eigene Ziele zu finden und auch zu erreichen.
NLP-Kenntnisse sind mittlerweile in vielen beruflichen Bereichen nützlich und/oder stellen eine sinnvolle Ergänzung dar.

Inhalte der Fortbildung:
- Kennen lernen und integrieren der NLP-Axiome
- Grundlegende Inhalte, Fertigkeiten, Techniken, Muster, Methoden und Konzepte des NLP
- Grundlegende Basisfähigkeiten wie Rapportfähigkeit, Zielklarheit, Wahrnehmungsfähigkeit, Flexibilität, ressourcenorientiertes und ökologisches Vorgehen.

Unter anderem vermittelte Skills:
- Repräsentationssysteme, Rapport, Pacing und Leading, Kalibrieren
- Meta-Modell der Sprache, Ankern VAK und Zielrahmen
- Milton-Modell der Sprache, Feedback und Arbeit mit Metaphern
- Stressmanagement, Glaubenssätze und Wertesysteme

- Kontext-, Bedeutungs- und Six-Step-Refraiming und Logische Ebenen
- Strategien, T.O.T.E. Modell und Walt-Disney-Strategie
- Timeline-Strategie
- Zielorientierte Steuerung der Wahrnehmung von inneren und äußeren Prozessen.

Die Fortbildung findet berufsbegleitend, d.h. in Form von Wochenendveranstaltungen, statt und umfasst 130 Zeitstunden.

Abgeschlossen wird die Fortbildung mit einer Prüfung und der Vergabe des Zertifikats des autorisierten Berufsverbandes des „Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP)“.

Der derzeitige Lehrgang endet im März 2007. Ein neuer Lehrgang ist für Mai/Juni 2007 geplant. Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen und werden dann zu einer Informationsverans taltung eingeladen.
Bei inhaltlichen Fragen steht Ihnen die Programmbereichsleiterin, Frau Tessa Twele, Tel. 0 51 41/ 92 98 21, gern zur Verfügung.

vhsConcept

Die Volkshochschule Celle ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von über 50 Volkshochschulen.

Unser Angebot
Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, Arbeitsfeld erweiternde sowie Fach übergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen.

Qualität überall in Niedersachsen
Aufbau, Inhalte und Qualifikationsziele sind in Rahmenplänen festgelegt. Sie sind landesweit verbindlich und werden regelmäßig durch unabhängige Experten geprüft und weiterentwickelt.

Informationen
Über ein landesweites Verzeichnis oder über das Internet informieren wir Sie über alle Veranstaltungsdaten. Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen Ihre Volkshochschule oder vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens zur Verfügung.

Ansprechpartner
- VHS Celle: Tessa Twele, Telefon 05141 – 92 98-21
- Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Bödekerstr. 16, 30161 Hannover Wolfgang Probst, Telefon (0511) 300 330-67

29 23

vhsConcept: Mediation(VHS)

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.

Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt. Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmer darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Der derzeitige Lehrgang endet im Januar 2007. Ein neuer Lehrgang ist für April 2007 geplant. Interessenten für diesen Lehrgang können sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen und werden dann zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Bei inhaltlichen Fragen steht Ihnen die Programmbereichsleiterin, Frau Tessa Twele, Tel. 0 51 41/ 92 98 21, gern zur Verfügung.

29 26

vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nichtbehinderter Kinder gehören künftig zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen für die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nichtbehinderter Kinder müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Neben sozialpädagogischen oder heilpädagogischen Fachkräften können auch Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden, die diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, absolviert haben.

Inhalte:
- Einführung in allgemeinpädagogische Konzepte und integrative Arbeitsweisen
- Grundlagen kindlicher Entwicklung
- Integrative therapeutische Intervention
- Planung pädagogischer Prozesse, projektorientiertes Arbeiten
- Wahrnehmung – Bewegung – Kommunikation
- Therapie und Diagnostik bei behinderten Kindern
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum.

Der Lehrgang umfasst ca. 260 Unterrichtsstunden; er ist in 15 Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw.Wochenseminaren(Bildungsurlaub) stattfinden.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Der Lehrgang hat an dem Wochenende 12./13. Januar 2007 begonnen und endet im April 2008.

29 30

Kommunikationstraining für die Leitungen von Kindertagesstätten und Grundschulen

Die Fortbildungsreihe umfasst sechs Kurse zu folgenden Themen:

- Verstehen und Leiten

Im 1. Kurs werden die Grundlagen der partnerorientierten Kommunikationspsychologie vermittelt.

- Probleme bearbeiten

Im 2. Kurs wird die grundlegende Struktur einer Problem bearbeitenden Gesprächsführung vermittelt.

- Umgang mit der schlechten Nachricht

Eine der schwierigsten und konfliktträchtigsten Gesprächssituationen ist Gegenstand des 3. Kurses. Hier geht es um die konstruktive Vermittlung und Bearbeitung schlechter Nachrichten, die häufig Anlass für zwischenmenschliche Störungen sind.

- Gespräche zur individuellen Entwicklung

Der 4. Kurs hat eine doppelte Zielrichtung: Mit Blick auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einerseits und auf die individuelle Entwicklung der Kinder andererseits werden Gesprächsverfahren aus dem Themenbereich der Personalentwicklung vermittelt.

- Der Runde Tisch: Problembearbeitung und Konfliktregelung in kleinen Gruppen

Die bis dahin erworbenen Gesprächskompetenzen werden dann im 5. Kurs mit der kooperativen und Konflikt regelnden Kultur des so genannten „runden Tisches“ gebündelt.

- Typische und schwierige Gesprächssituationen

Die Fortbildung wird mit einem 6. Kurs abgeschlossen. Hier werden dann aus Sicht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders wichtige und besonders schwierige Gesprächssituationen und offen gebliebene Fragen aus den vorangegangenen Kursen bearbeitet.

Dr. Bernd Jötten, Schulpsychologe
Elke Jötten-Konerding, Schulleiterin a.D.
Marion Schulz, Fachberatung
Die Kurse finden halbjährlich (2 1/2tägig) statt und bauen systematisch aufeinander auf. Die Teilnahmeentscheidung betrifft also den ganzen Zyklus, nicht nur einzelne Teile. Dies wird mit Blick auf die Zeit- und Schwerpunktplanung von Interessentinnen und Interessenten betont.

Kurs 1 findet vom 26. – 28. Februar statt, Kurs 2 folgt vom 12. – 14. November in den Unterrichtsräumen der Volkshochschule. Die Kurse 3 bis 6 werden in Absprache terminiert. Die Zeiten sind jeweils montags 14.00–18.00 Uhr, dienstags von 9.00–18.00 Uhr und mittwochs von 9.00–17.00 Uhr inklusive Pausen.

Die Kosten betragen pro Kurs 120,00 ¤.

Weitere Auskünfte können Sie telefonisch erhalten (0 51 41 / 3 12 55).

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Die Zusammenarbeit mit der JVA Celle begann bereits im Herbst 1970; in der JVA Salinenmoor fanden die ersten Lehrgänge 1983 statt. Zusätzlich zu diesen Lehrgängen werden einzelne Kurse je nach Bedarf angeboten.
Im Semester I/2007 werden in Zusammenarbeit mit den beiden Justizvollzugsanstalten folgende Lehrgänge und Kurse stattfinden:

- Deutsch als Zweitsprache (JVA Celle)
- Lehrgang Hauptschulabschluss (JVA Celle)
- Lehrgang Realschulabschluss (JVA Celle)
- Förderkurs (JVA Salinenmoor)
- Lehrgang Hauptschulabschluss (JVA Salinenmoor)

Bildungsurlaub

Programmbereichsleitung Fremdsprachen:
Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).
Als Arbeitnehmer im Sinne des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes gelten nicht Beamte. Für sie richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub für Beamte und Richter.
Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.
Den vollständigen Gesetzestext und die Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen, erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS.

Für die folgenden Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Fremdsprachen lernen im Bildungsurlaub

Um sicher zu stellen, dass alle Teilnehmer an Fremdsprachenkursen in Bildungsurlaubsform auch die notwendigen Vorkenntnisse besitzen, um effektiv mitarbeiten zu können, ist eine Teilnahme am Einstufungstest für die jeweilige Sprache notwendig.

Bitte fordern Sie bei der Anmeldung gleichzeitig die schriftlichen Unterlagen an. Informationen sind auch möglich unter Tel. 0 51 41/92 98 24.

30 01

Englische Woche – zum Auffrischen I

Sie haben geringe Anfangskenntnisse im Englischen, die Sie wieder beleben möchten?
Mit interessanten Geschichten aus verschiedenen Ländern soll das vorhandene Basiswissen belebt, verfestigt und erweitert werden. Das aktive Sprechen der Teilnehmer wird besonders gefördert und die zugrunde liegende Grammatik wird näher erläutert werden. Dabei soll der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommen.

Dr. Anke Heins
Montag, 23. bis Freitag, 27. April,
jeweils von 8.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
40 Unterrichtsstunden, 100,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 2. April



30 02

Englische Woche – zum Auffrischen II

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmern mit guten Vorkenntnissen (ungefähr Sekundarabschluss I / Niveau B 1) die Gelegenheit zum ausgiebigen Wiederholen und Training der früher erworbenen Fähigkeiten im Englischen. Sprechfertigkeit steht bei der Arbeit im Mittelpunkt.

Jennifer Franke
Montag, 25. bis Freitag, 29. Juni,
jeweils von 8.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
40 Unterrichtsstunden, 100,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 4. Juni

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

EDV-Angebot

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 23. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Sie finden EDV-Kurse und Lehrgänge in den Bereichen

- Neuer Start in den Beruf – Weiterbildung für Frauen
- EDV für Senioren
- EDV-Kurse
- Xpert Europäischer ComputerPass
- EDV-Lehrgänge
- oder in den Programmen unserer Außenstellen.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Neuer Start in den Beruf: Weiterbildung für Frauen

31 01

Zurück in den Beruf

Kompakt-Lehrgang für Berufsrückkehrerinnen

Die Volkshochschule Celle plant einen Kompakt-Lehrgang für Berufsrückkehrerinnen nach oder während der Familienphase.
Ziel des Lehrganges ist es, Interessentinnen mit veränderten Anforderungen in der Arbeitswelt vertraut zu machen, Möglichkeiten der Rückkehr in den alten Beruf oder in einen neuen Berufsbereich zu finden und zu lernen, wie jede einzelne Teilnehmerin sich sehr persönlich, aussagekräftig und zeitgemäß bewerben kann, um so die Chancen auf den (Wieder-)Einstieg zu erhöhen.
Die Teilnehmerinnen erwerben ferner eine umfassende, berufliche Grundqualifizierung im EDV-Bereich.

Die Bausteine Win@Internet I, Grundkurs und Aufbaukurs, sowie der Baustein Textverarbeitung Basics des Xpert Europäischer ComputerPass sind Bestandteile des Lehrganges und können mit den entsprechenden Prüfungen zertifiziert werden.
Die intensive Einführung in die Arbeit im Internet – Grundlagen Internet, gezieltes Arbeiten und Recherchieren im Internet, arbeiten mit E-Mails – bietet den Teilnehmerinnen die Chance neue/andere Möglichkeiten für die Stellenrecherche und die Bewerbung zur Verfügung zu haben.
Nach Abschluss des Lehrganges haben die Teilnehmerinnen die Chance, die Qualifizierung im EDV-Bereich fortzusetzen, um den Gesamtpass „Xpert Europäischer ComputerPass“ zu erlangen.

Der Lehrgang findet vormittags statt und umfasst insgesamt 150 Unterrichtsstunden. Er erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. vier Monaten. Der Lehrgang hat im Dezember 2006 begonnen. Neuaufnahmen sind Anfang des Jahres 2007 noch möglich, sofern bereits geringe EDV-Kenntnisse vorliegen.

Interessentinnen können sich in der Volkshochschule Celle beraten lassen.

EDV-Kurse für Frauen

Die folgenden Kurse wenden sich an Frauen, die nach einer Familienphase wieder berufstätig werden möchten. Da die EDV in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und sich hierdurch besonders die Anforderungen an frauenspezifischen Arbeitsplätzen verändert haben, sollen mit dem Kursangebot erste Orientierungen zum EDV-Bereich, die nötigen Grundlagen und auch Qualifikationen für eine professionelle Anwendung vermittelt werden, um so – insbesondere für Büroberufe – die Wiedereinstiegschancen in das Berufsleben zu verbessern.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, den Europäischen ComputerPass Xpert zu erwerben. Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwendungsprogrammen im Office-Bereich. Nach erfolgreichem Abschluss der beiden Pflichtmodule
- Win@Internet 1
  (Grundkurs + Aufbaukurs)
- Textverarbeitung Basics
  (Grundkurs + Aufbaukurs)

und einem Wahlmodul wird das Zertifikat „European Computer Passport Xpert“ vergeben.
Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben. Wahlmodule sind:
- Win@Internet 2
- Präsentation
- Kommunikation
- Textverarbeitung Professional
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendung.

Die Prüfungen zu den genannten 3 bzw. 5 Modulen müssen in 1 ½ Jahren bzw. 3 Jahren absolviert sein.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

31 02

Win@Internet 1
Grundkurs für Frauen

Die EDV hat für das Berufsleben zunehmend an Bedeutung gewonnen. Ein besonderes Interesse an den neuen Technologien haben gerade Frauen, da Computer verstärkt an frauenspezifischen Arbeitsplätzen eingesetzt werden. Für die berufliche Orientierung und Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sind daher heute EDV-Kenntnisse unabdingbar.
Der Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal-Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:
- Die Benutzeroberfläche von Windows
- Dateien und Dateiverwaltung
- Nutzung des Windows Explorers
- Programme und Programmnutzung
- Arbeiten im Internet
- Nutzung des Internet Explorers
- Umgang mit Dateien, Bildern und Texten
- E-Mails schreiben, senden und empfangen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 19. bis Freitag, 23. Februar,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 03

Win@Internet 1
Aufbaukurs für Frauen

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets werden praktisch vermittelt.

Themenschwerpunkte:
- Dateien, Dateiverwaltung und Datenträger
- Systemsteuerung
- Arbeiten im WWW
- Recherche im WWW
- Bearbeiten von Dateien, Bildern und Texten aus dem Internet
- E-Mails mit Anlagen versenden
- Sicherheitsaspekte

Nach Absolvierung beider Kurse (Win@Internet 1: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Win@Internet 1 für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 27. April

Das Lehrbuch Win@Internet ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 23. bis Freitag, 27. April,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 65,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 04

Textverarbeitung
Grundkurs für Frauen
Word 2002

Dieser Kurs und der folgende Aufbaukurs wenden sich an Teilnehmerinnen, die ihre in den Kursen Win@Internet 1 erworbenen Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.

Themenschwerpunkte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen
- Tabulatoren
- Dokumente speichern und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 26. Februar, bis Freitag, 2. März,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 05

Textverarbeitung
Aufbaukurs für Frauen
Word 2002

Themenschwerpunkte:
- Dateiablage
- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Nach Absolvierung beider Kurse (Textverarbeitung: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Textverarbeitung Basics für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 11. Mai

Das Lehrbuch Textverarbeitung-Basics ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 7. bis Freitag, 11. Mai,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 65,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 06

Tabellenkalkulation
Grundkurs für Frauen
Excel 2002

Der Kurs wendet sich an Frauen, die bereits Kenntnisse in den EDV-Grundkursen erworben haben und diese in einer Office-Anwendung vertiefen möchten. Mit dem Programm Microsoft Excel 2002 lassen sich Daten übersichtlich verwalten und aufbereiten sowie Berechnungen ausführen. Es eignet sich z.B. für das Erstellen einer Adressdatei, eines Haushaltsbuches oder einer persönlichen Finanzverwaltung. Mit Hilfe von Filtern und Funktionen können Daten sortiert, ausgewählt oder verändert werden. Diagramme erlauben eine grafisch übersichtliche Darstellung dieser Daten.

Themenschwerpunkte:
- Grundfunktionen und Einsatzmöglichkeiten von Excel
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Daten auswählen und sortieren
- Diagramme erstellen und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertig-



keiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 12. bis Freitag, 16. März,
jeweils von 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

31 07

Kommunikation
Outlook 2002 für Frauen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kommunikationsprogramms am Beispiel Outlook vermittelt.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale von Outlook
- Kontakte erstellen und bearbeiten
- Nachrichten verwalten und Abläufe automatisieren
- Kalenderdarstellungen
- Termine, Besprechungen, Ereignisse und Aufgaben verwalten



Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Win@Internet 1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 24. Mai

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 14. und 21. Mai,
Dienstag, 15. und 22. Mai,
Mittwoch, 16. Mai,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 62,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 80,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Internet und E-Mail
Kurse für Frauen am Vormittag
siehe Bereich: EDV-Kurse

EDV für Senioren

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

32 01

PC-Einstieg mit Windows I
Grundkurs für Senioren am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde und Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wollen wir den Teilnehmern den PC-Einstieg so vermitteln, dass sie die Grundfunktionen des PC kennen und selbstständig nutzen können. Der Grundkurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer, die auf leicht verständliche Weise Einblick in die Computerwelt nehmen wollen. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern auch Spaß machen kann und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Grundfunktionen des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 12. bis Freitag, 16. Februar,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 02

PC-Einstieg mit Windows I
Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 26. Februar, bis Freitag, 2. März,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 03

PC-Einstieg mit Windows I
Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 12. bis Freitag, 16. März,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 04

PC-Einstieg mit Windows I
Grundkurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 16. bis Freitag, 20. April,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 05

PC-Einstieg mit Windows II
Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.
Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmer durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Themenschwerpunkte:
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmer sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmer sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 19. bis Freitag, 23. März,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 06

PC-Einstieg mit Windows II

Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Themenschwerpunkte siehe oben.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 23. bis Freitag, 27. April,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 07

PC-Einstieg mit Windows III

Aufbaukurs für Senioren am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus den vorangegangenen Aufbaukursen. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit dem PC durch möglichst viele Übungen und durch die Behandlung von Fragen aus dem Kreis der Teilnehmer weiter zu verbessern.

Themenschwerpunkte:

- Windows einstellen und nutzen
- Datensicherung
- Virenschutz und andere Sicherheitsfragen
- Weitere Elemente der Systemsteuerung

Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows II besucht haben und einige Monate praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmer sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 4. bis Freitag, 8. Juni,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 08

Textverarbeitung

Vormittagskurs für Senioren
Word 2002

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit, nicht mehr mit der Schreibmaschine, sondern mit einem Textverarbeitungspro gramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.ä. selber gestalten? Am Beispiel des Programms MS-Word, einem der bekanntesten Programme, sollen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung erprobt werden.

Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows I für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Montag, 7. bis Freitag, 11. Mai,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 09

Einführung in das Internet

Vormittagskurs für Senioren

Das Internet ist in aller Munde und gewinnt auch im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Betrieb des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen. Es werden die Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen aufgezeigt. Der Kurs vermittelt Ihnen Grundfertigkeiten in der Nutzung des World Wide Web, dem beliebtesten Werkzeug des Internets.
Selbstverständlich werden auch andere Dienste des Internets, wie z.B. die elektronische Post (E-Mail), Suchmaschinen und Datenbeschaffung mit FTP behandelt.
Der Kurs ist für Senioren konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows I für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 5. bis Donnerstag, 8. März,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 10

Einführung in das Internet

Vormittagskurs für Senioren

Themenschwerpunkte siehe oben.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 21. bis Donnerstag, 24. Mai,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 11

Internet Aufbaukurs

Vormittagskurs für Senioren

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus dem Einführungskurs Internet. Ziel dieses Kurses ist es, die Sicherheit im Umgang mit dem Internet zu verbessern. Es werden weitergehende Browsereinstellungen erklärt, insbesondere die individuelle Einstellung der Sicherheitsstufen und der Symbolleiste. Kleine Tricks beim Sammeln von Informationen und die Erstellung von druckfähigen Rechercheergebnissen machen die Nutzung des Internets effektiver. Die Teilnehmer lernen optimale Einstellungen für E-Mails kennen.

Die Teilnehmer sollten entweder den Einführungskurs zum Internet besucht haben oder bereits vergleichbare Kenntnisse durch praktische Erfahrungen mit dem Internet haben.

Astrid Dolejsch, Diplom-Ingenieurin
Montag, 11. bis Donnerstag, 14. Juni,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

32 12

Bedienungsanleitungen auf CD

und wie gehe ich damit um?

Handbücher und Bedienungsanleitungen gibt es häufig nicht mehr in gedruckter Form, sondern nur noch auf CD. Auch aus dem Internet können (oder müssen) häufig Anleitungen oder Informationen „als PDF-Dateien“ heruntergeladen werden; einiges liegt auch „als HTML-Version“ vor.
Aber wie geht man damit um?
Die Teilnehmer werden den „AdobeReader“ kennen lernen und sie werden lernen, ihn zu installieren und zu bedienen.
Die HTML-Versionen werden mit einem Browser angesehen und gedruckt.

Dr. Detlef Häusler
dienstags, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn 29. Mai,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
2 Nachmittage, 14,00 €.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

EDV-Kurse

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

33 01

PC-Einstieg mit Windows

Die Leistungsfähigkeit moderner Programme wird gegenwärtig zu einem großen Teil durch ihre Anwenderfreundlichkeit bestimmt.
Windows ist ein grafikorientiertes Programm, das dem interessierten PC-Neuling ohne Vorkenntnisse den Einstieg in die Arbeit mit einem PC wesentlich erleichtert. Darüber hinaus integriert es verschiedenste Anwenderprogramme zu einem System, dessen einfache Bedienung und Flexibilität zukunftsweisend ist und das von immer mehr Programmherstellern unterstützt wird.
Der Kurs bietet eine Einführung in das Arbeiten mit Windows und eignet sich sowohl für den PC-Einsteiger als auch für Anwender, die den Umgang mit Windows-orientierten Anwenderprogrammen erlernen möchten.

Thomas Drösemeyer
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
5 Abende, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 02

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs

Themenschwerpunkte siehe oben.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 2. März, 17.45–21.40 Uhr,

Samstag, 3. März, 8.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 4. März, 8.00–13.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Win@Internet 1 – Windows XP
siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 03
PC-Einstieg für Fortgeschrittene
Office-Anwendungen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die ihre in den Kursen PC-Einstieg mit Windows erworbenen Kenntnisse im Bereich der Office-Anwendungen vertiefen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Allgemein: Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, Power-Point, Drucken und Speichern.
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken.
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen.
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten.

Die Teilnehmer können zum ersten Abend einen Fragenkatalog mitbringen, der gemeinsam besprochen wird.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 20. April,
17.45–21.40 Uhr,
Samstag, 21. April,
8.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 22. April,
8.00–13.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Textverarbeitung Basics – Word 2002
siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 04
Ordnung auf dem Computer

Der Computer hat Einzug in unseren Alltag gehalten. Sie wenden Programme an, speichern Ihre Dateien und finden sie auch manchmal wieder.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihren Computer ordnen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Übersicht über die Datenträger
- Anlegen, löschen und verschieben von Ordnern
- Kopieren, verschieben und löschen von Dateien
- Suchen von Dateien
- Verknüpfungen erstellen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 8. und Freitag, 9. März,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 21,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 05
Tabellenkalkulation
Grundkurs Excel 2002
Wochenendkurs

Dieser Kurs vermittelt Fertigkeiten mit einem typischen Kalkulationsprogramm.

Themenschwerpunkte:
- Überblick über die prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Nützliche Funktionen für die Berechnung der Tabellen
- Diagrammbearbeitung

Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows und einer Office-Anwendung.

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 16. Februar und 2. März,
18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 17. Februar und 3. März,
9.00–14.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Zeitstunden, 53,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 71,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Tabellenkalkulation I – Excel 2002
siehe Bereich:
Xpert Europäischer ComputerPass

33 06
Tabellenkalkulation
Funktionen

Themenschwerpunkte:
- WENN-Funktion
- Verweise
- Verknüpfungen
- Textfunktionen

Mitarbeiterfortbildung für Firmen

Unsere Leistungen:
- Personal-/ Organisationsentwicklung
- Recht
- Betriebswirtschaft
- EDV-Anwendung
- Fremdsprachen
- Gesundheit am Arbeitsplatz

Ihre Vorteile:
- Trainer und Referenten aus der Wirtschaft
- Inhalte und Ziele werden mit Ihnen vereinbart
- Termine werden mit Ihnen abgestimmt; auch am Abend oder am Wochenende
- Für Schulungszwecke speziell eingerichtete EDV-Räume
- Inhouse-Schulungen ersparen zeitlichen Aufwand
- Fair kalkulierte Preise
- Kostenloses Vorgespräch auch in Ihrem Haus
- Die Anzahl der teilnehmenden Personen bestimmen Sie

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Dirk Bachmann, Tel.: (0 51 41) 92 98-23
E-Mail: d.bachmann@vhs-celle.de

Grundkenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 20. April, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 21. April, 9.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
9 Zeitstunden, 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 07
Tabellenkalkulation
Datenaustausch, -filter und Pivottabellen
Wochenendkurs

Themenschwerpunkte:
- Datensätze Im- und Exportieren
- Datensätze filtern
- Makrorekorder
- Pivottabellen
- Aufbau einer Pivottabelle
- Funktionen im Datenbereich

Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 11. Mai,
18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 12. Mai,
9.00–16.00 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
Raum B,
9 Zeitstunden, 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 07
PowerPoint
für Vereinsarbeit und Ehrenamt
Wochenendseminar

Unterstützen Sie Ihren Vortrag oder Jahresbericht visuell und gestalten Sie Plakate und Flyer. Lernen Sie die Programmfunktionen in PowerPoint besser kennen. Setzen Sie Texte, Bilder, Objekte, Diagramme, Organigramme und Animationen sinnvoll ein. Wir erarbeiten die wichtigsten Prinzipien für eine publikumsgerechte grafische Gestaltung.

Voraussetzung für die Teilnahme sind der sichere Umgang mit dem PC sowie Grundkenntnisse in PowerPoint oder ähnlichen Programmen.

Martina Boden, Journalistin
Samstag, 14. April, 9.30–16.45 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
6 Zeitstunden, 21,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Digitale Bildverarbeitung
Bildgestaltung am PC
siehe: Bereich: Foto

33 08
Arbeiten im Internet
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser und der nachfolgende Kurs wenden

Microsoft-Lizenzen für Kurs-Teilnehmer

Im Rahmen einer Zusatz-Vereinbarung zum Microsoft SELECT-Vertrag zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es nun auch Teilnehmern an EDV-Kursen der Volkshochschulen möglich, Microsoft-Produkte zu „Select-Preisen“ zu erwerben. Folgende Angebote sind erhältlich:

Windows XP Professional Update
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Als Update-Basis muss ein beliebiges älteres Microsoft-Betriebssystem (nicht MS DOS) vorhanden sein.
83,00 EUR inkl. MwSt.

Office 2003 Standard Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Standard Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003 und Outlook 2003.
77,00 EUR inkl. MwSt.

Office 2003 Professional Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Professional Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003, Outlook 2003, Publisher 2003 und Access 2003.
90,00 EUR inkl. MwSt.

Voraussetzungen zum Bezug der Software:

Bezugsberechtigt ist jeder Teilnehmer eines EDV-Kurses an der Volkshochschule Celle. Teilnehmer an anderen VHS-Kursen sind nicht zum Bezug einer Microsoft-Lizenz für Kursteilnehmer berechtigt.

Die Verwendung der Software darf ausschließlich für private Zwecke in Übereinstimmung mit dem Lizenzvertrag erfolgen. Jegliche kommerzielle Verwendung der Software ist untersagt. Pro Kurs-Teilnehmer kann nur jeweils eine Version von Office 2003 und Windows XP Professional erworben werden. Dies gilt unabhängig davon, wie viele EDV-Kurse von einem Teilnehmer besucht werden.

Der Bezug einer Microsoft-Lizenz ist wie folgt möglich:

1. Der interessierte Kurs-Teilnehmer erhält von seinem Dozenten das Bestellformular, den Microsoft-Studenten-Lizenzvertrag und die aktuelle Teilnahmebescheinigung.
2. Der Teilnehmer richtet seine Bestellung unter Anlage des ausgefüllten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages (2-fach) sowie der Teilnahmebescheinigung der VHS per Briefpost direkt an die Firma cobra.
3. Die Auslieferung der Software sowie die Rücksendung eines Exemplares des akzeptierten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages und die Rechnungsstellung erfolgt direkt an den Kurs-Teilnehmer. Die Lieferzeit beträgt in der Regel 5 - 6 Werktage. Aufgrund der Zahlungsbedingungen der Firma cobra können Auslieferungen an Privatkunden nur per Nachnahme oder per Lastschrift erfolgen.

sich an Frauen in Stadt und Landkreis Celle, die erste Schritte ins Internet wagen wollen.

Themenschwerpunkte:
- Starten des Programms / Zugang zum Netz
- Aufbau von Internetadressen
- Seite aufrufen und blättern / Fenstertechnik
- Suchmaschinen / Verknüpfen von Suchkriterien
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten
- Anlegen von Ordnern
- Text aus dem Internet kopieren und weiter verarbeiten mit Word 2002
- Bilder kopieren und in den Text einfügen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 16. und Dienstag, 17. April,
jeweils 8.30–12.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 09

Arbeiten im Internet
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Themenschwerpunkte siehe oben.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 31. Mai, und Freitag, 1. Juni,
jeweils 8.30–12.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 10

E-Mail special
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Dieser und der nachfolgende Kurs wenden sich an Frauen in Stadt und Landkreis Celle, die künftig E-Mails senden und empfangen möchten.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau von E-Mail-Adressen
- E-Mails versenden und empfangen
- E-Mails beantworten und weiterleiten
- E-Mails mit Anhang versenden
- E-Mails mit Lesebestätigung versenden
- Junk-Mail definieren
- E-Mail-Adressen einrichten
- E-Mails “offline” bearbeiten (Outlook, Outlook Express)
- Adressbuch anlegen

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 19. und Freitag, 20. April,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

33 11

E-Mail special
Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Celle.

Themenschwerpunkte siehe oben.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 4. und Dienstag, 5. Juni,
jeweils 8.30–11.40 Uhr,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 12,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Schularbeiten super einfach
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

Kaufen bei eBay
siehe Programm der Außenstelle Winsen, Kurs W 13

33 12

Homepage – einfach begonnen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit einfachen Mitteln eine Homepage erstellen möchten. Es werden die Grundkenntnisse der Internetseitenerstellung mit Hilfe von kostenloser Software, wie z.B. Homepage-Editor und Bildbearbeitungsprogramm, in Übungen erworben. Die vermittelten Fertigkeiten sollen den Kursteilnehmer in die Lage versetzen, seine erstellte Homepage mittels eines FTP-Client im Internet zu platzieren.

Themenschwerpunkte:
- Voraussetzungen zur Homepagegestaltung
- Was ist HTML?
- Welche Programme brauche ich zur Gestaltung von Internetseiten?
- Erstellung einer Website
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden grundlegende Windows-Kenntnisse sowie Kenntnisse im Bereich Textverarbeitung, Grafikprogramm und Internet.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 8. März,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei der Anmeldung bitte – soweit vorhanden – die E-Mail-Adresse angeben.

33 13

Homepage – einfach begonnen

Themenschwerpunkte siehe oben.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 12. April,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei der Anmeldung bitte – soweit vorhanden – die E-Mail-Adresse angeben.

33 14

Homepage – erweiterte Funktionen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in dem Kurs „Homepage – richtig begonnen“ erworben haben.
Um eine Homepage attraktiver zu gestalten, können zusätzliche Elemente verwendet werden. Hierzu ist der Einsatz von

Cascading Style Sheet (CSS), Formularen, JavaScript-Erweiterungen und Image Map (Teile einer Grafik sind anklickbar) sinnvoll. In diesem Kurs soll vermittelt werden, wie diese zusätzlichen Bausteine in eine Homepage integriert werden können. Es kommen fertige JavaScripte zum Einsatz, die in der eigenen Homepage verwendet werden können.

Themenschwerpunkte:
- Frames
- Cascading Style Sheet (CSS)
- JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Image Map
- einfaches Formular erstellen

Vorausgesetzt werden grundlegende Windows- und HTML-Kenntnisse, sowie Kenntnisse im Bereich Textverarbeitung, Grafikprogramm und Internet.

Matthias Claußen
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 21. Juni,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
3 Abende, 39,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Xpert Europäischer ComputerPass

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Xpert Europäischer ComputerPass

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich.

Das Lehrgangssystem umfasst die dargestellten acht Module:

	Pflichtmodule	Wahlmodule
Xpert	Pflichtmodul Win@Internet 1	Win@Internet 2
Xpert	Pflichtmodul Textverarbeitung Basics	Tabellenkalkulation
Xpert	+ 1 Wahlmodul	Präsentation
Xpert Master	+ 1 Wahlmodul	Datenbankanwendung
Xpert Master	+ 1 Wahlmodul	Kommunikation
		Textverarbeitung Pro

Die Module schließen mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Prüfung 45,00 ¤.

Nach erfolgreichem Abschluss der beiden Pflichtmodule „Win@Internet 1“ und „Textverarbeitung Basics“ und einem Wahlmodul wird der Abschluss zum „European Computer Passport Xpert“ erreicht. Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.
Die Prüfungen zu den genannten 3 bzw. 5 Modulen müssen in 1 ½ bzw. 3 Jahren absolviert sein.
Die Lehrgänge können auch von Teilnehmern besucht werden, die nicht den Abschluss European Computer Passport anstreben.

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 23. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.

34 01

Win@Internet 1

Windows XP

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau und Aufgaben der Computerhardware
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet
- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 29. Mai

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
11 Abende, 136,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 154,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 02

Textverarbeitung – Basics

Word 2002

Der im Büro anfallende Schriftverkehr besteht überwiegend aus immer wiederkehrenden Textteilen, deren Bearbeitung mit Textverarbeitungssystemen wesentlich vereinfacht werden kann: Einmal geschriebene und gespeicherte Texte können schnell und einfach ohne erneute Erfassung korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden.

Themenschwerpunkte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen
- Tabulatoren
- Dokumente speichern und drucken
- Dateiablage
- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 21. Juni

Peter Hoffmanns, Diplom-Verwaltungswirt
donnerstags, 18.15–21.30 Uhr,
Beginn: 8. März,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
12 Abende, 148,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 166,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 03

Tabellenkalkulation I

Excel 2002

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument für Planungen und Berechnungen, Entscheidungsfindungen und Präsentationserstellungen. Es können Dokumentationen mit Grafiken und Tabellen ohne große Probleme veranschaulicht und übersichtlich aufbereitet werden. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und



Kostenanalysen lassen sich schneller und genauer erstellen.

Themenschwerpunkte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 30. Mai

Michael Heuer
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
EDV-Raum der VHS, Trift 20,
13 Abende, 161,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 179,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 04

Präsentation

Grundkurs PowerPoint 2002
Wochenendkurs

PowerPoint ist ein umfassendes Präsentationsgrafikprogramm. Es bietet Ihnen alle Merkmale, die Sie für ansprechende Präsentationen benötigen: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme, ClipArt. Darüber hinaus stellt es eine umfangreiche Unterstützung für Sie als Vortragenden bereit und hilft Ihnen, unabhängig, schnell und mühelos hochwertige Präsentationen zu erstellen.



Themenschwerpunkte:
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen
- Objekte

Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse im Umgang mit einem Anwendungsprogramm, z.B. Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation, sind erforderlich.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Freitag, 9. Februar, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 10. Februar, 9.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 11. Februar, 9.00–12.30 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤ + 18,00 ¤ für Lernmittel = 60,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

34 05

Präsentation

Aufbaukurs PowerPoint 2002
Wochenendkurs

Kursteilnehmer, die bereits über ausreichende Grundkenntnisse verfügen, können sich direkt für den Aufbaukurs anmelden.

Themenschwerpunkte:
- Folien, Notizen und Handzettel drucken
- Gliederungen
- Grafische Elemente anordnen, ausrichten, gruppieren
- Diagramme
- Objekte aus anderen Anwendungen, Multimedia-Effekte, Organigramme
- Vorlagen

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Europäischen ComputerPasses Xpert ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 25. März

Das Lehrbuch: Xpert Europäischer ComputerPass – Präsentation (PowerPoint 2002) ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Helmut Weber, Diplom-Kaufmann
Freitag, 23. März, 17.30–21.00 Uhr,
Samstag, 24. März, 9.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 25. März, 9.00–12.30 Uhr
(mit Pausen),
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
12 Zeitstunden, 49,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 52,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

EDV-Lehrgänge

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

PC-System-Betreuer

Der Lehrgang PC-System-Betreuer(VHS) vermittelt weiterführende Kenntnisse in den Bereichen
- Betriebssystem, Anwendersoftware
- Hardware (Installation, Reparatur, Erweiterung)
- Anwenderunterstützung (Organisation und Dokumentation von Hard- und Software, Anwenderberatung).

Der PC-System-Betreuer ist in seiner Firma kompetenter Ansprechpartner für
- den Anwender
- die Geschäftsleitung
- und Supportfirmen

Er installiert Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme im Firmennetz, analysiert Fehler, trifft Maßnahmen zur Fehlervermeidung, berät bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen, kennt die Abläufe im Betrieb und kann die Anforderungen an die EDV vorgeben.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration 52 UStd.
- PC-Systemsupport 52 UStd.
- Linux 60 Ustd.
- Netzwerk- und Internettechnologie 44 Ustd.
- Windows Server 60 Ustd.

Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Baustein 50,00 ¤; für die Bausteine Netzwerk- und Internettechnologie und Linux 45,00 ¤.

Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen erhalten die Teilnehmer das Gesamtzertifikat „PC-System-Betreuer". Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.
Die Prüfungen müssen in einem Zeitraum von 2 ½ Jahren absolviert werden.

35 01

PC-Technik und Konfiguration

In diesem Baustein erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach Ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich sogar einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile); Hauptplatinen und ihre Komponenten; PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale; Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung; Einsteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken; Ressourcen (I/O Ports, DMA, Interrupts); Festplatten, CD- und DVD-Laufwerke; BIOS; Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung.

Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer" und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.
Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (MS-DOS, Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Der Unterricht findet jeweils montags, 18.30–21.40 Uhr im EDV-Raum der VHS, Trift 20, statt.

Gebühren: 3 monatliche Raten à 72,00 ¤, für Lernmittel sind ca. 25,00 ¤ einzukalkulieren.

Der Lehrgang PC-System-Betreuer soll bei ausreichender Teilnehmerzahl mit dem Baustein PC-Technik und -Konfiguration im Semester II/2007 beginnen. Im darauf folgenden Semester schließt sich der Baustein PC-System-Support an.
Interessenten für den neuen Lehrgang bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

35 02

PC-Systemsupport

Der einfache Windows-Nutzer sieht die Betriebssysteme lediglich aus der „Anwender"-Sicht. Der Kurs „PC-Systemsupport" beleuchtet die administrative Sicht auf die Windows-Betriebssysteme und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über seine Betriebssysteme lernen und wissen möchte.
In diesem Baustein geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern.

Themenschwerpunkte:
Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystem und Anwendungen;

Peer-to-Peer Netze; Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen; Organisation des Systemsupports; Datensicherung und Datensicherheit; Viren.

Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer“ und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.
Der Besuch des Bausteins PC-Technik und -Konfiguration wird vorausgesetzt.

Michael Heuer
Der Unterricht findet jeweils montags, 18.30–21.40 Uhr im EDV-Raum der VHS, Trift 20, statt.

Gebühren: 3 monatliche Raten à 72,00 ¤, für Lernmittel sind 25,00 ¤ einzukalkulieren.

Der Baustein PC-Systemsupport wird im Semester I/2008 im Anschluss an den Baustein PC-Technik und -Konfiguration durchgeführt.

35 03

LINUX

Linux ist heute ein ernst zu nehmendes Betriebssystem für Ihren PC. Sie lernen die effektive Einrichtung und Benutzung auch auf der Kommandozeile und erhalten einen Einblick in das Konzept und die wichtigsten Befehle eines Linux-Systems. Darüber hinaus erhalten Sie weitergehende Kenntnisse über die Verwaltung, Betreuung und Installation kleinerer und mittlerer Systeme.

Lehrgangsinhalte:
- Einführung in die Systemverwaltung unter Linux
- Grundlegende Befehle
- Datei- und Geräteverwaltung
- Setup-Werkzeuge
- Benutzer und Benutzergruppen
- Bootvorgang
- Prozessverwaltung
- Editoren
- Shell-Skripting
- Datensicherung unter Linux

Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer“ und kann mit der Prüfung „LINUX“ abgeschlossen werden. Die Prüfung wird mit landesweit einheitlichen Aufgaben durchgeführt.

Vorgesehener Prüfungstermin: 2. Juli

Carsten Holdack,
System- und Netzwerk Administrator
montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
15 Abende, Gebühren: 5 monatliche Raten á 50,00 ¤, für Lernmittel sind ca. 20,00 ¤ einzukalkulieren.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

35 04

Lehrgang: Datensicherheit

Es kommt immer wieder vor, dass Anwender plötzlich auf wichtige Daten nicht mehr zugreifen können. Ein Virus? Ein Hardwaredefekt? Internetspionage? Sabotage?
Es gibt viele Gründe, die zu einem – eigentlich vermeidbaren – Systemausfall führen können. Die Wiederherstellung der Daten oder des kompletten Systems ist in der Regel mit einem sehr hohen Zeitaufwand verbunden oder sogar teilweise unmöglich. Bei gewerblich genutzten Systemen muss zu dem genannten Zeit- oft noch ein nicht unerheblicher finanzieller Aufwand eingerechnet werden – von einem daraus entstehenden Image-Schaden ganz zu schweigen.
Dieses Lehrgangskonzept wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Datenschutzbeauftragten des Landes Niedersachsen entwickelt und richtet sich vor allem an private Anwender und kleine Gewerbebetriebe und befasst sich mit den Aspekten der Datensicherheit und des Datenschutzes. Sie erwerben sowohl Grundlagenkenntnisse als auch praktische Fertigkeiten zur Sicherung Ihrer Daten und zum Schutz Ihres Computersystems vor Angriffen.

Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „Datensicherheit“ und kann mit der Prüfung „Datensicherheit – Grundkurs“ abgeschlossen werden. Die Prüfung wird mit landesweit einheitlichen Aufgaben durchgeführt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 19. Juni

Dr. Detlef Häusler
dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 17. April,
EDV-Raum der VHS, Trift 20, Raum B,
7 Abende, 87,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

35 05

EDV-Anwender-Pass Web-Publishing (VHS)

Das Internet wächst und wächst. Die flächendeckende Anschlusssituation im privaten sowie im Gewerbe-/Dienstleistungssektor ist bald realisiert.
Die wachsende Bedeutung dieses Zukunftsmarktes wird von der Vielzahl der bestehenden und der neugegründeten Firmen, welche im Internet eine eigene Präsenz unterhalten, unterstrichen. Im Rahmen dieser Entwicklung wird es immer wichtiger, Mitarbeiter zu qualifizieren, die in der Lage sind, die Internetpräsentation und -nutzung von Firmen zu erstellen, zu aktualisieren und zu verwalten. Zugleich wird es immer notwendiger, die Problematik von Datenbankanbindungen zu verstehen und hier Lösungen in Zusammenarbeit mit einem Provider zu realisieren.
Der Lehrgang vermittelt im Teil Grundlagen I fundierte Kenntnisse in der Seitenbeschreibungssprache HTML, führt ein in die Arbeit mit einem HTML-Editor und zeigt den Umgang mit einem FTP-Programm zur Veröffentlichung von Webseiten. Darüber hinaus wird die Benutzung von Selfhtml als Nachschlagewerk erläutert.
Der Teil Grundlagen II setzt – aufbauend auf vorhandenen HTML-Kenntnissen – Schwerpunkte im Bereich der Erstellung und Bearbeitung von Grafiken einschließlich der notwendigen Grundkenntnisse für die Verwendung von Grafiken auf Webseiten sowie in der Benutzung von Formularen zur Interaktion mit dem Anwender. Die notwendigen Kenntnisse zur Einbindung von vorhandenen Scripts und Objekten werden vermittelt. In einem umfangreichen Web-Projekt werden die erworbenen Kenntnisse praktisch umgesetzt. Dabei werden auch rechtliche Fragen behandelt.

Der Lehrgang besteht aus den Pflichtbausteinen:
- Web-Publishing Grundlagen I 40 UStd.
- Web-Publishing Grundlagen II 40 UStd.

und dem Wahlbaustein:
- Dynamische Webseiten 40 Ustd.

Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Baustein 45,00 ¤.
Nach erfolgreicher Prüfung der zwei Pflichtbausteine und des Wahlbausteines erhalten die Teilnehmer den EDV-Anwender-Pass „Web-Publishing (VHS)“.
Die Prüfungen müssen in einem Zeitraum von 2 ½ Jahren absolviert werden.

Voraussetzungen: gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (entsprechend dem Kurs: Win@Internet 1), sichere Beherrschung einer EDV-Anwendung, privater PC. Wünschenswert darüber hinaus: Zugang zum Internet.

Der Unterricht findet jeweils dienstags, 18.15–21.30 Uhr im EDV-Raum der Axel-Bruns-Schule, Lönsweg, statt.

Gebühren: 10 monatliche Raten à 47,00 ¤ für die beiden Pflichtbausteine und den Wahlbaustein.
Der Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im Semester I/2007 beginnen.

Interessenten für den neuen Lehrgang bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Tastschreiben am PC

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

36 01

Tastschreiben am PC – intensiv

für Teilnehmer ab 14 Jahren

Die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten wird heute mit Personalcomputern durchgeführt. Viele Vorteile, wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene Schriftarten, die Speichermöglichkeit der geschriebenen Texte und die Vielfalt der Ausdruckmöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Schreibmaschine von der EDV-gestützten Texterstellung abgelöst wurde.

Themenschwerpunkte:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
montags und mittwochs, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
12 Abende, 56,00 ¤.

36 02

Tastschreiben am PC – intensiv

für Teilnehmer ab 14 Jahren

Themenschwerpunkte siehe oben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
montags und mittwochs, 19.35–21.05 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
12 Abende, 56,00 ¤.



Tastschreiben am PC

für Schüler von 11 bis 16 Jahren in den Osterferien
siehe Bereich: Junge Volkshochschule

Fortbildung für den kaufmännischen Bereich

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

Eine schriftliche Anmeldung ist für die Kurse in diesem Bereich erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

37 01

Lohn und Gehalt – Theorie

Baustein des Lehrganges
Lohn- und Gehaltsabrechnung

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.
Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen.
Der Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sondern auch Änderungen und Themen wie:

- Firmenwagenbesteuerung
- Direktversicherung
- Mini-Jobs
- Pfändungen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmer benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen. Mitgebracht werden sollten Schreibzeug und ein Taschenrechner.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Donnerstag, 5. Juli

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
17 Abende, 137,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 158,00 ¤. An Prüfungsgebühren sind 40,00 ¤ einzukalkulieren.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 02

Recht und Finanzen

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Rechtliche Grundlagen (Grundlagen und Aufbau der Rechtsordnung, Rechtsfähigkeit, Kaufmannseigenschaft, Handelsregister, Vollmachten), Unternehmensformen, Besitz und Eigentum, Rechtsgeschäfte (grundsätzliche Regelungen zu Rechtsgeschäften, Kaufvertrag), Einzug von Forderungen (Mahnverfahren, Verjährung), Zahlungsverkehr, Finanzierung, Kreditsicherung; Wiederholung/Test.

Buchempfehlungen:
BGB, Deutscher Taschenbuchverlag, ISBN 3-423-05001-2
Wichtige Wirtschaftsgesetze, NWB-Verlag, ISBN 3-482-47105-3
Die Gesetzestexte sind als Hilfsmittel während der Prüfung zugelassen.

Der Kurs wendet sich auch an Teilnehmer, die sich auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorbereiten wollen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 19. Juni

dienstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
13 Abende, 114,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 135,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 03

Buchführung für Anfänger

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung – Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
mittwochs, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
11 Abende, 96,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 117,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 04

Buchführung für Fortgeschrittene

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Montag, 18. Juni

Das Lehrbuch: Lemke, Buchführung Groß- und Außenhandel, ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen.

N.N.
montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
13 Abende, 114,00 ¤ + 3,00 ¤ für Lernmittel = 117,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 05

Bilanzierung

Baustein des Lehrganges
Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Allgemeine Einführung, Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe, Bewertung des Anlagevermögens, Bewertung des Umlaufvermögens und der aktiven Rechnungsabgrenzungsposten, Bewertungsvereinfachungen, Bewertung von Passiva, Bewertung von Entnahmen und Einlagen, bilanzpolitische Zielsetzungen, Gewinn- und Verlustverteilung, Auswertung der Rechnungslegung.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges Finanzbuchhalter/in(VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Donnerstag, 7. Juni

Andreas Arbter, Diplom-Finanzwirt
donnerstags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
13 Abende, 114,00 ¤ + 21,00 ¤ für Lernmittel = 135,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

37 06

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Der Kurs richtet sich an Freiberufler und Gewerbetreibende, für die keine Buchführungspflicht besteht und die auch freiwillig keine Bücher führen.

Kursinhalte:
- Gesetzliche Grundlagen und Aufzeichnungspflichten
- Abgrenzung von Privat- und Betriebsvermögen
- ABC der Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben
- Anlage Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Andreas Arbter, Diplom-Finanzwirt
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 27. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
4 Abende, 18,00 ¤.

37 07

Rechtliche und steuerliche Grundkenntnisse

für Selbstständige und Kleinstunternehmen

Der Kurs bietet praxisnah die notwendigen steuerlichen und rechtlichen Grundkenntnisse für Selbstständige und Kleinstunternehmer.
Folgende Themen stehen zur Auswahl:
Allgemeines
- Rechtliche Beziehung zum Kunden (Vertrag, Auftragsbestätigung, Allgemeine Geschäftsbedingungen)
- Eigene Versorgung und Vorsorge
- Finanzierung, Sicherheiten
- Schutz des Vermögens

Arbeitsrecht
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen unter besonderer Berücksichtigung des Kleinbetriebes (Mini-Jobs, Teilzeit, befristete Arbeitsverträge)

Steuerrecht
- Umsatzsteuer
- Gewerbesteuer
- Buchhaltung
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Notwendige Meldungen und Erklärungen an das Finanzamt

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin
dienstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Abende, 26,00 ¤ + 2,00 ¤ für Lernmittel = 28,00 ¤.

Fachkraft Rechnungswesen
Fachkraft Lohn und Gehalt
Fachkraft Personalabrechnung
Fachkraft Personal und Rechnungswesen

siehe Bereich: Lehrgänge im Bereich der beruflichen Bildung

37 08

Marketing

Dieser Marketing-Einführungskurs richtet sich an Firmengründer, Inhaber von kleinen bis mittleren Firmen und Marketing-Interessierte.
Mit der Erarbeitung von Marketing-Grundlagen begeben sich die Kursteilnehmer auf den Weg zum „kundenorientierten Denken und Handeln“. Durch eine praxisnahe Vermittlung dieser Kenntnisse sollen die Kursteilnehmer in die Lage versetzt werden, Zusammenhänge betrieblicher Marketing-Aktivitäten zu erkennen und diese mit neuen Ideen zu optimieren.

Themenschwerpunkte:
- Marketing-Plan
- Kommunikationspolitik
- Produktpolitik
- Preisgestaltung
- Kundenbindungsmanagement

Mindestteilnehmerzahl: 8

Achim Deubert
montags, 18.30–21.40 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
4 Abende, 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



37 09

Aktive Kundenorientierung

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die den professionellen Umgang mit Kunden beherrschen wollen.
Am Ende dieses Kundenorientierungs-Trainings haben die Teilnehmer gelernt, mit Kunden freundlich und korrekt umzugehen, deren Wünsche zu erkennen und die Beziehung zu Kunden wertorientiert zu gestalten. Sie haben gelernt, ein Kundengespräch ziel- und sachorientiert zu führen und auch mit Beschwerden problemlos zurechtzukommen.

Ein Skript kann beim Dozenten für 8,00 ¤ erworben werden.

Jürgen Krenz, Diplom-Kaufmann
montags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 16. April,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
3 Abende, 20,00 ¤.

37 10

Führungskompetenz

Mitarbeiter effektiv führen kann man lernen
Wochenendkurs

Gerade junge Führungskräfte werden heute gesucht, die eine Art „Eier legende Wollmilchsau“ sein sollen. Sie sollen dynamisch sein, aber auch besonnen. Sie sollen kraftvoll entscheiden können, aber gleichzeitig Mitarbeiter einbinden. Sie sollen eine Führungspersönlichkeit sein, die es versteht, Führungsmethoden und Führungsinstrumente situationsgerecht einzusetzen.
Nicht alle bewährten Ansätze der Vergangenheit sind dazu geeignet, ein Unternehmen durch den rasanten Wandel einer globalisierten Gegenwart und Zukunft zu führen. Ein neuer Blick auf die Aufgaben der Führungsarbeit ist angesagt. Dies geschieht gesprächsorientiert im Plenum, in Einzelarbeit und in Kleingruppen.

Im Einzelnen behandeln wir folgende Themen:
- Mitarbeiterführung heute
- Führen ist erlernbar
- Zielorientierung für Führer und Geführte
- Vertrauen entwickeln und fördern
- Führungsstile richtig einsetzen
- Die vier Orientierungen einer Führungskraft: Aufgaben-Orientierung, Management-Orientierung, Mitarbeiter-Orientierung, Kunden-Orientierung

Mindestteilnehmerzahl: 8

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Freitag, 2. März, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 3. März, 9.30–16.30 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
9 Zeitstunden, 33,00 ¤ (+ 10,00 ¤ für Unterrichtsmaterial) = 43,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Bauen und Wohnen Solarenergie

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

38 01

Der Energieausweis für Gebäude

Ausweis wird Pflicht

Durch die neue EU-Richtlinie wird europaweit ein „Ausweis über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden“ gefordert. In Zukunft muss deshalb auch in Deutschland bei jedem Mieter- oder Eigentümerwechsel einer Immobilie ein Energieausweis vorgelegt werden. Dieser Abend soll Ihnen helfen, Antworten auf die Fragen zu finden:

- Was ist ein Energieausweis und wie sieht dieser aus?
- Wie werden die Daten für die Energieeffizienzklassen ermittelt? Was muss der Energieausweis beinhalten?
- Welche Vorteile habe ich davon?
- Wer kann ihn ausstellen?
- Welche gesetzlichen Vorgaben und Fördermöglichkeiten gibt es?

Heike Koenig, Architektin / Energieberaterin
Dienstag, 24. April, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤. (Informationsmaterial für 0,50 ¤ ist direkt mit der Dozentin abzurechnen).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

38 02

Energiekosten senken

Tipps für Dach, Wand, Fenster und modernes Heizen

- Wie viel Energie geht durch die Wand?
- Was kann ich durch Dämmung einsparen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Welche Heizung ist für mein Gebäude die richtige?

Für jedes Bauteil werden diese und ähnliche Fragen beantwortet. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Beratungsmöglichkeiten und Fördermitteln.

Heike Koenig, Architektin / Energieberaterin
Dienstag, 17. April, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 7,00 ¤. (Informationsmaterial für 0,50 ¤ ist direkt mit der Dozentin abzurechnen).
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

38 03

Nutzung der Solarenergie

Dieser Kurs steht unter dem Motto: Mit Hilfe der Sonne umweltschonend Energie erzeugen und dabei noch Geld verdienen. Es werden zwei Möglichkeiten der Solarenergie-Nutzung behandelt, die Photovoltaik – das ist die direkte Umwandlung von Sonnenenergie in elektrische Energie und die Solarthermie – das ist die Umwandlung von Sonnenenergie in Warmwasser. Nach einer Einweisung in die Technik werden die zahlreichen Förderprogramme vorgestellt. Zum Abschluss findet die Besichtigung einer Photovoltaik- und einer Sonnenkollektor-Anlage statt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Thomas Weiss, Dipl.-Ingenieur und Gebäude-Energieberater
donnerstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 19. April,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende und eine Besichtigung am Samstag, 28. April, 10.00–12.15 Uhr,
28,00 ¤.

38 04

Alternative Heiztechniken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nächster Zeit eine neue Heizung planen. Neben modernen Gas- und Öl-Brennwertgeräten werden Holzheizungen, Umluftanlagen mit Wärmerückgewinnung, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke und solare Heizungsunterstützungen behandelt. Nach der Einführung in die Technik werden die Vor- und Nachteile der einzelnen Heizungsarten und die verschiedenen Förderprogramme vorgestellt.



Mindestteilnehmerzahl: 8

Thomas Weiss, Dipl.-Ingenieur und Gebäude-Energieberater
donnerstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 15. März,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 19,00 ¤.

Vitale Energie durch Feng Shui Einführungsseminar in die Lehre des Feng Shui für unseren Wohnbereich

siehe Bereich: Gesundheit

Gartenbau

Programmbereichsleitung:
Dirk Bachmann, Tel. 05141/92 98-23

38 05

Workshop Garten

Wochenendseminar

Gestalten Sie Ihren FreiRaum mit fachlicher Unterstützung nach Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen – ein individueller Gartenplan bringt dieses zum Ausdruck!
Das Seminar vermittelt Kenntnisse, die für die Planung, Anlage und Umgestaltung Ihres Gartens unerlässlich sind.

Bitte bringen Sie weißes Transparentpapier und den Lageplan Ihres Hauses mit. Zur Planung bietet sich ein Maßstab 1:100 an.

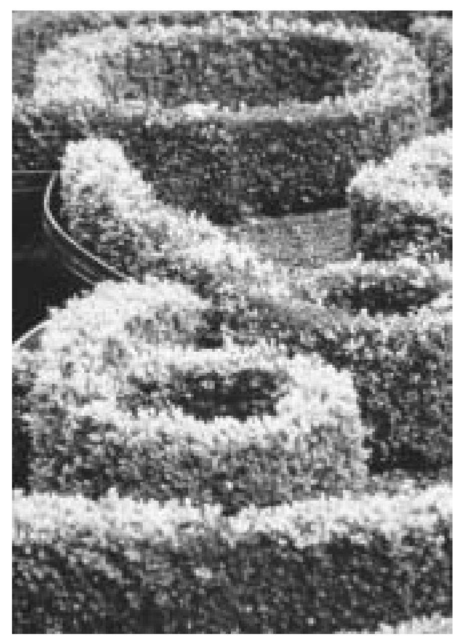
Ute Rodenwaldt-Blank, Dipl.-Ing.,
Freie Garten- und Landschaftsplanerin
Freitag, 16. Februar, 18.00–21.15 Uhr,
Samstag, 17. Februar, 10.00–15.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
8 Zeitstunden, 23,00 ¤ + 3,00 ¤ für Kopien = 26,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

38 06

Farbe im Garten

Stimmungsvolle Gartenbilder durch prächtige Staudenpflanzen

Fehlt Ihrem Garten der nötige Pfiff? Sieht er in einigen Monaten trostlos und farblos aus? Oder sind die unterschiedlichen Jahreszeiten nicht erlebbar? Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen, denn hier werden viele gestalterische Möglichkeiten vorgestellt, die Ihren Garten in einen Raum verwandeln, der sich das ganze Jahr über wandelt und dabei immer interessant bleibt. Hierbei spielt die Verwendung der winterharten Blütenstauden, Gräser und Farne eine besondere Rolle, da diese für jede Jahreszeit die passenden Blüten- und Blattfarben sowie Wuchsformen bieten.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus dem großen Sortiment die richtigen Pflanzen für Ihren Garten auswählen und miteinander kombinieren, um farblich aufeinander abgestimmte Pflanzenkompositionen zu



erzielen. Wo diese Pflanzen zu bekommen sind, wird ebenso angesprochen wie die Pflege der Pflanzung.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
mittwochs, 18.00–21.00 Uhr,
Beginn: 11. April,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
3 Abende, 26,00 ¤.

38 07

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Montag, 23. April, 18.00–21.00 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 9,00 ¤.
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.

Feng Shui – Gartendesign

siehe Bereich: Gesundheit

Gesundheit

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Voranmeldung; es gibt keine Abendkasse.

39 01

Starker Rücken – starkes Leben

Einzelveranstaltung

Rückenschmerzen kennt (fast) jeder, Rückenschmerzen gehören mit zu den häufigsten Leiden.
Was es aber über den Rücken zu wissen gibt, ist sehr vielfältig und so sind auch die Ursachen von Rückenproblemen vielseitig. Es kann – muss aber nicht – die Bandscheibe sein, eine Einengung des Wirbelsäulenkanals, Muskelschwäche, Arthrose



in den kleinen Wirbelgelenken aber – auch “die Psyche” kann eine Rolle bei Rückenschmerzen spielen.
Wir schauen an diesem Abend etwas genauer auf den Rücken, besprechen mögliche Ursachen und mögliche Hilfen.
Gern sind auch Ihre Fragen willkommen.

Dr. med. Rama Eghbal, Neurochirurg
Mittwoch, 18. April, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 02

“Rund um den Po”

Einzelveranstaltung

Enddarmerkrankungen sind häufig auftretende Erkrankungen.
Leider sind aber diese Erkrankungen immer noch ein Tabuthema. Wer mag schon gerne zugeben, dass es am Po juckt und brennt oder sogar heftig weh tut.
Welche (häufigen) Enddarmerkrankungen treten auf? Gibt es einen Zusammenhang von Alter und bestimmten Erkrankungen oder von Lebensweise und Erkrankung? Welche Behandlung ist sinnvoll, wann und welche Enddarmerkrankungen müssen chirurgisch behandelt werden und welche Folgen hat ein chirurgischer Eingriff? Welche vorbeugenden Maßnahmen sollten wir – Jung oder Alt – nicht versäumen?
Gern sind auch Ihre Fragen willkommen.

Dr. med. Holger J. Barenthin, Chirurg, Sportmedizin
Dienstag, 13. März, 19.00–21.15 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 03

Schüssler-Salze

und deren Wirkungsoptimierung
Einzelveranstaltung

Die Schüssler-Salze gehen auf den Oldenburger Arzt Dr. Schüssler zurück. Er versuchte in Anlehnung an die Zellularpathologie Virchows die kleinsten mineralischen Bausteine des Körpers herauszufinden. Grundgedanke war, dass der Mensch krank wird, wenn ihm bestimmte Grundsubstanzen fehlen; gibt man sie ihm in potenzierter Form, so wird er wieder gesund. Schüssler entwickelte insgesamt 12 Salze.
In dem Vortrag werden diese Schüssler-Salze und ihre Anwendung vorgestellt; ferner wird auf erfolgsfördernde Verhaltensweisen eingegangen, die die Wirksamkeit der verschiedenen “Salze” / Mittel erhöhen.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Montag, 5. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

Bitte beachten Sie, dass auch für Vorträge eine vorherige Anmeldung erforderlich ist.
Ohne entsprechende Voranmeldung können diese Veranstaltungen nicht durchgeführt werden.

39 04

Bach-Blüten-Therapie

sanfte Hilfe für Körper, Geist und Seele
Einzelveranstaltung

Viele haben bereits von Bach-Blüten-Essenzen gehört, vielleicht auch schon einmal selbst die sogenannten “Notfalltropfen” oder eine andere Blüten-Mischung ausprobiert.
Da die Blütenessenzen aber nicht nach körperlichen Symptomen ausgewählt, sondern die geistig-seelischen Ursachen einer Erkrankung oder Befindlichkeitsstörung mit ihnen beeinflusst werden, erscheint es vielen schwierig, für sich und ihre Angehörigen die passende Blütenmischung zu ermitteln.
Was sind eigentlich Bach-Blüten, wie wirken sie und wie werden sie hergestellt … ?
Ferner werden Ihnen Hilfsmittel vorgestellt (und zum Teil auch ausprobiert), die Ihnen den Zugang zu einer individuellen Bach-Blüten-Mischung erleichtern können.

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Freitag, 23. Februar, 18.30–21.40 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20,
1 Abend, 9,00 ¤.

39 05

Energetische Medizin

Einzelveranstaltung

Eine Erkenntnis der “Bio Medizin” lautet, dass Gesundheit den freien Fluss der Energie voraussetzt.
Ist der Energiestrom durch Blockaden oder Regulationsanomalien gestört, weist unser Organismus mit Symptomen darauf hin, es entwickeln sich Krankheiten.
Um den freien Energiefluss wiederherzustellen, gibt es verschiedene erfahrungskundliche Therapien und Anwendungen.
Der Abend bietet Ihnen einen Gesamtüberblick über die Möglichkeiten, die ange-

wendet werden. Sie werden verständlich erklärt und besprochen.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Donnerstag, 8. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 06

Erfahrungskundliche Therapiemöglichkeit

für die Eigenbehandlung
Einzelveranstaltung

Welche Möglichkeiten gibt es in der Naturmedizin, meine Erkrankung oder Befindlichkeitsstörung selbst zu behandeln oder eine laufende Behandlung sinnvoll und effektiv zu unterstützen?
Welches sind die richtigen Substanzen? Welche können mir helfen, welche sind gut und für mich geeignet?
Gerade bei der Eigenbehandlung tauchen für jeden Einzelnen viele Fragen auf.
An diesem Abend werden Ihre Fragen, auch solche, die Sie selbst betreffen, unter Berücksichtigung erfahrungskundlicher und ganzheitsmedizinischer Erkenntnisse besprochen.
Aus Datenschutzgründen bitte Fragen, die Sie zu IHRER eigenen Erkrankung haben, vorher (anonym) beim Referenten auf den Tisch legen oder vorher in der VHS Celle abgeben.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Montag, 12. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 07

Die hilfreiche Wirkung guten Trinkwassers

Einzelveranstaltung

Circa 60% unseres Körpergewichtes besteht aus Wasser. Unsere Zellen schwimmen im Wasser. Daher hat Wasser eine umfassende Wirkung auf unseren Organismus und spielt bei allen Aktionen eine oftmals leider unterschätzte Rolle.
Ist zu wenig Wasser da, beginnen sich langsam ernste Krankheiten zu entwickeln. An diesem Abend wird der Einfluss guten Trinkwassers auf die Wirksamkeit verschiedener therapeutisch relevanter Substanzen im Sinne einer spürbaren Ergebnisverbesserung dargestellt.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 13. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 08

Hilfe bei Allergien

Einzelveranstaltung

Die Zahl der Menschen mit allergischen Krankheiten, wie z.B. Heuschnupfen, Asthma oder Ekzem ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen. Eine Allergie ist aber nichts Angeborenes, sondern die allergische Reaktion ist erworben und daher ist sie auch wieder heilbar.
Nach Dr. M.O. Bruker ist jede Allergie eine Folge mangelhafter Antigenkörperbildung gegen Antigene infolge einer Störung des Eiweißstoffwechsels. Diese Störung ist durch den Verzehr von tierischem Eiweiß verursacht.
Die wichtigste therapeutische Maßnahme ist die Vermeidung von tierischem Eiweiß, d.h. von Milch, Quark, Käse, Eiern, Wurst, Fleisch, Fisch.
Zusätzlich ist für ausreichende Vitalstoffzufuhr zu sorgen.
Die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß werden ausführlich dargestellt.
Außerdem gibt es praktische Hinweise und Kostproben zur tierisch eiweißfreien Ernährung.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin GGB
Donnerstag, 15. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ + 2,00 ¤ für Kostproben = 9,00 ¤.

39 09

Frauen im Wechsel

Einzelveranstaltung

… das ist nichts Außergewöhnliches.
Sich während der Wechseljahre aber fit, konzentriert und im Einklang mit sich selbst zu fühlen, ferner Ernährung, Bewegung, Entsäuerung und basische Körperpflege auf diesen Lebensabschnitt abstimmen zu können, das besprechen wir an diesem Abend.
Ein weiteres Thema ist die Einnahme von Hormonen, die wir ganz individuell “unter die Lupe nehmen”.

Brigitte Salzmann-Tilgen, Heilpraktikerin
Dienstag, 6. März, 18.30–21.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤.

Kochen mit Soja

siehe Bereich: Kochen

39 10

Gesundheit beginnt in der Seele

Es ist faszinierend, wie das Verhalten des Menschen sich in den einzelnen Zellen und Organen widerspiegelt und neben einer hochwertigen Ernährung einen intensiven Einfluss auf die Funktionsprozesse aller Körper- und Gehirnzellen hat.
Dieses Seminar vermittelt wertvolle Hilfe für seelische und gesundheitliche Entwicklung und lässt Sie praxisnahe Wege zu einem gesunden und erfüllten Leben entdecken.

Angelika Wirz,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
donnerstags, 18.00–20.30 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 15,00 ¤.

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Seminarangebot?

Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Rufen Sie uns an:
Tessa Twele, ☎ (0 51 41) 92 98 21

39 11

Höre auf deinen Körper

Jedem Menschen obliegt es, auf seinen Körper, seinen Geist und seine Gefühle zu achten und sie gesund zu halten. Nur so kann das Leben sich harmonisch entfalten.
In diesem Seminar werden Sie Wegweiser und Übungen kennen lernen, wie ein Handeln in Einklang mit unserem Körper und seinen Botschaften unsere innere Harmonie und unser Wohlbefinden fördern.
Das Seminar ist als Fortsetzung des Seminars “Gesundheit beginnt in der Seele” sinnvoll; es ist aber auch für Neueinsteiger geeignet.

Angelika Wirz,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
montags, 18.00–20.30 Uhr,
Beginn: 12. März,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
2 Abende, 15,00 ¤.

Aufstellungen von Familien- und Zahnthemen

siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

39 12

Ayurveda

Einzelveranstaltung

Ayur-Veda (Ayus: LEBEN, Veda: WISSEN = das Wissen vom Leben) gehört zu der ältesten überlieferten ganzheitlichen Heilmethode.
Ihr Ursprung liegt in Indien und Sri Lanka.
Der ayur-vedische Arzt heilt nicht nur mit Spritzen, Medikamenten, Skalpell, sondern er berücksichtigt auch andere Einflüsse auf den Organismus wie etwa innere Reinigung, Ernährung, Tages- und Jahreszeitenwechsel, Düfte, Farben …
Wir werden einen Einblick in die Ayurvedische Praxis gewinnen. Sie lernen einfache ayurvedische Massagen kennen, die bei Stress und Einschlafproblemen helfen, außerdem erhalten Sie viele Anregungen aus dem Ayurveda, z.B. zur ayurvedischen Körperpflege, Vorschläge für einen geregelten Tagesablauf …

Bitte bringen Sie ein Badetuch, ein Handtuch, evtl. Badelatschen und warme Socken mit.

Astrid Dubke, Dipl. Ayurveda Therapeutin (Mitglied im VEAT, Verband Europäischer Ayurveda Therapeuten)
Freitag, 20. April, 18.00–21.00 Uhr,
Ayurveda Praxis Wiesenstraße 22a
(im Fitness Center),
1 Abend, 9,00 ¤ (+ 5,00 ¤ für Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

39 13

Gesund und vital bis ins hohe Alter

Wochenendseminar

70 Billionen Zellen bauen unseren Körper auf. Ob wir gesund und vital bleiben, hängt wesentlich von der Funktionstüchtigkeit jeder einzelnen dieser Zellen ab.
An diesem Nachmittag werden wir erarbeiten, wie die Arbeit der Körperzellen unterstützt werden kann durch:

- eine fortschrittliche, vitalstoffreiche Ernährung
- die Pflege des Darmmilieus und der anderen guten Darmbakterien

- die Regulierung des Säure-Basen-haushaltes
- regelmäßige Entschlackungs- und Entgiftungsmaßnahmen u n d
- eine bewusste Lebensführung im Einklang mit den Natur- und Lebensgesetzen.

Angelika Wirz, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Samstag, 10. Februar, 13.30–18.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4,5 Zeitstunden, 13,00 ¤.

39 14

Die homöopathische Hausapotheke

Einzelveranstaltung

Homöopathische Einzelmittel, die für eine gute Hausapotheke notwendig sind, werden vorgestellt und besprochen.
Es besteht die Möglichkeit, an einem kostenlosen Sondertermin, der während des Vortrages bekannt gegeben wird, für sich eine Hausapotheke zusammenzustellen.

Bitte bringen Sie Schreibsachen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 6. Februar, 18.30–20.45 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

Reiki – Heilkraft der Hände; Übungstag für Reiki I Eingeweihte; Chinesische Akupressur

siehe Bereich: Entspannung

39 15

Kinesiologie

Einführung in Konzeption, Ziele und Methoden

Energieblockaden können zu Lernstörungen, Unwohlsein und auch Krankheiten führen. Ziel der Kinesiologie ist es, einen optimalen Energiefluss im Körper zu ermöglichen und ihn dadurch in Balance zu bringen.
Anhand von Beispielen aus der Praxis wird in die Konzeption “Touch for Health/ Gesund durch Berühren” (TfH), “Three in One Concepts” und “Edukinestetik/Lern- und Entwicklungskinesiologie” (EduK), deren Ziele und Methoden eingeführt.
Gemeinsame Grundlage ist der Muskeltest. Durch ihn besteht die Möglichkeit, Energieblockaden aufzuspüren und zu beheben. Dabei kann auch gezielt Zugang zu eventuell behindernden Gedanken- und Gefühlsmustern gefunden werden, die transformiert werden können.
Die Kinesiologie bietet vielfältige Korrekturmöglichkeiten. So kann in der Konzeption “Touch for Health” u.a. zwecks Stärkung der Abwehrkräfte und Krankheitsvorbeugung über die chinesische Meridianlehre durch Berühren und Massieren von Reflexpunkten der Fluss der Körperenergien harmonisiert werden. “Three in one Concepts” unterstützt die Aufhebung psychischer Blockaden. “Edukinestetik”, eine anerkannte Lernmethode nach Paul Dennison, zielt auf Gehirnintegration durch “Braingym/Gehirngymnastik”.
In Theorie und Praxis werden Einblicke in die lern- und gesundheitsfördernden Übungen der Kinesiologie gegeben und vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohlfühlens im Alltag aufgezeigt.

Hildegard Scheel, anerk. Lehrerin für TfH und EduK, Three in One Advanced Facilitator
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. März,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 9,00 ¤.

Leichter lernen ohne Stress

ein Angebot für Kinder mit Eltern im Alter von 7 bis 11 Jahren

An einem Samstag werden den Kindern durch Malen, Basteln und Bewegung Übungen aus der Kinesiologie vermittelt, die das Lernen fühlbar leichter und effektiver machen und die begleitenden Elternteile erhalten einen Einblick in die drei Dimensionen des Denkens und erfahren etwas über Entstehung, Funktion und Auflösung von Lernblockaden.
siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

39 16

Der gesunde Schlafplatz

Einzelveranstaltung

Schlafen Sie gut oder fühlen Sie sich am Morgen unausgeschlafen, gerädert … ganz einfach so, als hätten Sie noch gar nicht geschlafen?
Wir werden störende Faktoren unserer Schlafplätze erforschen. Was wissen Sie zum Beispiel über Elektrosmog, über Wasseradern und Erdstrahlen in Ihrer unmittelbaren Schlafumgebung?
Wie unsichtbare Störfaktoren einem gesunden Schlafplatz entgegenstehen und somit Wohlbefinden beeinflussen und wie wir dem begegnen können, das sind unsere Themen.

Kornelia Großmann, baubiologische Gesundheitsberaterin (Biolysa e.V.)
Mittwoch, 14. März, 19.00–21.30 Uhr,
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstraße,
1 Abend, 7,00 ¤.

39 17

Vitale Wohnräume durch Feng Shui

Einführungsseminar in die Lehre des Feng Shui
Wochenendseminar

Der Einfluss von Gebäuden auf die Vitalität des Menschen ist enorm. Die Energiequalitäten und Schwingungen im Raum können den Menschen jeweils in seiner körperlichen und mentalen Leistung sowie seinem Wohlbefinden unterstützen. Nach Feng Shui-Kriterien sind viele unserer Gebäude jedoch “kranke” Häuser; entsprechend reagieren Menschen mit Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Krankheiten.
Das Wissen um die Geometrie, den Energiefluss, die Himmelsrichtungen und die Erdenergien sowie das Wissen um Formen, Farben und Materialien wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden umgesetzt.
Bei richtiger Anwendung erzeugt Feng Shui vitale Energie und fördert Wohlbefinden und Harmonie.
In diesem Seminar lernen Sie die Gesetzmäßigkeiten des Qi kennen, erhalten Empfehlungen für die Wohnraumgestaltung und Anregungen, wie Sie die vitale Energie in Ihrem persönlichen Umfeld verbessern können.

Sehr gerne können Sie zu diesem Seminar Ihre Hauspläne (auf Folie) mitbringen!

Hartmut Kienitz, Autorisierter Lehrer des QI-MAG® Feng Shui & Geobiologie Institute
Samstag, 10. Februar, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

39 18

Feng Shui-Gartendesign

Die Gartensaison beginnt wieder und vielleicht können Sie die Möglichkeit nutzen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensenergie im eigenen Haus durch einen günstig gestalteten Feng Shui-Garten zu fördern und zu verbessern?!
Im Feng Shui geht man davon aus, dass alles in unserer Umgebung uns entweder bei der Verfolgung unserer Lebensziele unterstützt oder behindert. Das Feng Shui für den Garten ist von besonderer Bedeutung, da die Umgebung eines Gebäudes die Qualität seiner Energie bestimmt.
Garten Feng-Shui konzentriert sich auf Landschaft und Form.
Ziel einer Feng Shui Gartengestaltung ist es, den Menschen mit seiner Umgebung in Harmonie zu bringen. Für den Menschen bedeutet dies geistiges und körperliches Wohlbefinden, größere Harmonie im Zusammenleben, äußeren Erfolg und Unterstützung.
Sie erhalten Anregungen für Maßnahmen, mit denen Sie die vitale Energie in Ihrem Garten verbessern können.

Hartmut Kienitz, Autorisierter Lehrer des QI-MAG® Feng Shui & Geobiologie Institute
Mittwoch, 25. April, 18.30–21.30 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 10,00 ¤.

Entspannung Yoga Autogenes Training

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage und warme Socken bzw. Gymnastikschuhe mit.

40 01

Meditation im buddhistischen Kloster

Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet “in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen”; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.
Der Weg in die Mitte ist nicht leicht, ist nicht nur eine Sache des Verstandes, sondern des ganzen Menschen mit allen seinen Fähigkeiten.
Außer den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation – besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-

Buddhismus – werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.
Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, in dem buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung) statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.
Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen. Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Samstag, 24. März, 10.00–16.00 Uhr,
Kloster Vien Giac, Karlsruher Straße 6, Hannover (Treffpunkt dort um 9.50 Uhr – bitte kommen Sie pünktlich, da wir gemeinsam ins Kloster gehen),
5 Zeitstunden, 17,00 ¤, (hinzu kommen ca. 6,00 ¤ für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 02

Klangschalen-Workshop

Wochenendseminar

Eine Klangmassage, eine Klangmeditation … sollte man erleben, denn es ist unmöglich dieses Erlebnis in Worte zu fassen.
Der Ton der Klangschalen bringt die Seele zum Schwingen; es ist vergleichbar mit einem Stein, der ins Wasser fällt. Hier breiten sich konzentrische Wellen aus, die das Wasser in Bewegung setzen.
Da unser Körper zu 80% aus Wasser besteht, wird durch das Anschlagen der Klangschalen jede Zelle unseres Körpers in wohltuende Schwingungen versetzt.
Die Einsatzbereiche und Behandlungsmöglichkeiten mit Klangschalen sind sehr vielfältig; bei jeder Art chronischer, körperlicher und seelischer Spannungszustände wie zum Beispiel Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Migräne, Gelenkbeschwerden hilft die Arbeit mit Klangschalen.
Entdecken Sie an diesem Tag die wohltuende Wirkung!

Die Dozentin stellt die Klangschalen zur Verfügung; sehr gern können Sie aber auch eigene Klangschalen mitbringen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Decke und wärmende Socken mit.

Brigitte Salzmann-Tilgen, Heilpraktikerin
Sonntag, 4. März, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 03

Chinesische Akupressur

Seit mehr als tausend Jahren ist die chinesische Akupressur eine erfolgreiche Heilmethode für Menschen (und auch Tiere) gegen Schmerzen und andere Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Schwindel, Magen- und Darmbeschwerden.
Ähnlich wie die Akupunktur (Nadelstichtechnik) basiert auch die Akupressur auf der Stimulierung der Energiebahnen und –punkte des Körpers durch Fingerdruck.
Akupressur eignet sich gut zur Selbstbehandlung, um das allgemeine Gleichgewicht wieder herzustellen.
Lernen Sie die Methode für sich und für Ihre Familie kennen!

Bitte denken Sie an Schreibunterlagen für Notizen!

Kexun Busch, chinesische Heilpraktikerin
mittwochs, 18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 2. Mai,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
5 Abende, 33,00 ¤ (hinzu kommen ca. 3,00 ¤ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

40 04

Reiki – Heilkraft der Hände

Einzelveranstaltung

Reiki bedeutet soviel wie “Universale Lebensenergie”.
Es ist eine alte Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde.
Reiki beruht auf der Annahme, dass uns eine universale Energie umgibt und durchdringt. Diese Energie kann über die Hände gezielt übertragen werden.
Reiki baut Stress ab, entspannt tief, steigert das Wohlbefinden und stärkt unsere Selbstheilungskräfte.
An diesem Abend erfahren Sie unter anderem was Reiki ist, wie Reiki angewandt wird, die Geschichte von Reiki und wie Sie Reiki erlernen können.
Während einer Meditation besteht für jeden Teilnehmer die Möglichkeit, die Reiki-Energie einmal selbst zu erspüren.

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Freitag, 23. März, 19.00–21.15 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤.

40 05

Reiki-Anwendertag

Übungstag für Reiki I Eingeweihte
Wochenendseminar

Die guten Vorsätze nach einer Reiki-Einweihung, die Reiki-Energie möglichst jeden Tag zu nutzen, bleiben oft auf der Strecke.
An diesem Reiki-Anwendertag haben Sie eine Möglichkeit, sich während einer geführten Selbst- und Gruppenbehandlung wieder einmal intensiv auf die Reiki-Energie einzulassen.
Bereits vergessenes Wissen wird aufgefrischt, Unsicherheiten bei der Anwendung von Reiki können besprochen werden und Sie erhalten Tipps für die tägliche Anwendung.

Voraussetzung für die Teilnahme: Reiki I Einweihung (bitte bringen Sie Ihre Reiki I Urkunde mit!).
Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage (Decke) mit. Denken Sie auch an etwas zu trinken!

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Samstag, 9. Juni, 10.00–13.00 und 14.00–17.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Seminar zum Thema “Heilkraft des Lachens/ Lachyoga”

siehe Bereich: Pädagogik/Psychologie

40 06

Eine Reise zu mir selbst

Wochenendseminar

An diesem Nachmittag wollen wir nachspüren, was uns gut tut. Ein etwas anderer Reiseführer für die “innere Wellness” bringt Sie zu sich selbst, schenkt Ihnen mehr Gelassenheit, weckt Ihre Lebensenergien und hilft wirksam gegen Stress und Stimmungstiefs.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und wärmende Socken sowie eine “Kanne Tee + Tasse” mit.

Angelika Wirz,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Samstag, 14. April, 13.30–18.30 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Ayurveda

siehe Bereich: Gesundheit

40 07

Stress gehört zum Leben

Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben. Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden. Viele Menschen fühlen sich ausgelaugt und dem Leben nicht mehr gewachsen. Manche Menschen regt schon die kleinste Hektik im Berufsleben auf. Andere haken gleich den ganzen Tag ab, wenn am Morgen etwas schief läuft. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt.
Stress ist aber nicht nur negativ besetzt, da er auch beflügeln und zu höherer Leistung anspornen kann. Erst unter Stress läuft unser Körper zur Hochform auf. Nach positivem Stress wird oftmals ein tiefes Gefühl der Befriedigung erlangt. Negativ wird Stress erst dann, wenn der Druck über einen längeren Zeitraum anhält und wenn das körperliche Befinden deutlich darunter leidet.
Was kann man also gegen Stress tun?
Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr und verarbeitet ihn auf unterschiedliche Weise. Was für den einen eine Herausforderung ist, empfindet der andere als unzumutbar. Es gibt kein Patentrezept zur Stressbewältigung. Maßnahmen gegen Stress und seine negativen Folgen setzen sich aus vielen unterschiedlichen Bausteinen zusammen. Erst gemeinsam ergeben sie einen stabilen Schutzwall.
Damit Sie vor diesem Phänomen nicht kapitulieren, sondern vorbeugend oder im Fall der Fälle wieder das Gefühl erlangen, alles “im Griff” zu haben, soll das Seminar einige Wege aufzeigen, wie Sie in Zukunft besser



mit Stress umgehen bzw. diesen beherrschbar machen und die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem negativen Stress dauerhaft verbessert werden kann.

Klaus Hausmann,
Gesundheitsberater, Hörtherapeut
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 15. März,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
4 Abende, 20,00 ¤.

40 08

Mal abschalten – aber wie?

Vormittagsseminar

Entspannungsübungen helfen, Stress, Unruhe und Anspannung abzubauen. Wir werden neben dem autogenen Training auch mit Phantasiereisen, Atemübungen und einfachen Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik (Qi Gong) unser inneres und äußeres Gleichgewicht stärken und somit gleichzeitig unser gesamtes Wohlbefinden fördern.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training, Qi Gong Lehrerin
freitags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 16. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
17 Vormittage, 80,00 ¤.

40 09

T’ai Chi Chuan für Anfänger

und Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen
die 24 Übungen der Peking Schule, Yang-Stil

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Nadelberghalle, Nadelberg 5,
12 Abende, 40,00 ¤.

40 10

T’ai Chi Chuan

ab der 10. Sequenz

Dieses Seminar setzt Anfangserfahrungen in der Pekingform mit seinen insgesamt 24 Folgen (Yang Stil) voraus.
Wir beginnen mit der 10. Sequenz.
Das Seminar richtet sich auch an Teilnehmer, die die 10. bis 24. Form wiederholen bzw. auffrischen möchten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
mittwochs, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
12 Abende, 40,00 ¤.

40 11

Qi Gong – das Innen nährende

Diese Übungsfolge ist eine traditionelle Qi Gong Methode, die es seit über 1000 Jahren gibt.
Durch das Innen nährende Qi Gong wird der Körper gedehnt, Sehnen und Knochen werden gestärkt, Qi und Blut harmonisiert, die inneren Organe trainiert und der gesamte Körper gestärkt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, T‘ai Chi und Qi Gong Lehrerin
dienstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26,
9 Abende, 30,00 ¤.

Seniorentanz und Qi Gong

siehe Bereich: Älter werden – andere Perspektiven

40 12

Qi Gong

8 Übungen für den Alltag
Wochenendseminar

In China werden die “8-Qi-Gong-Übungen” fast wie selbstverständlich in den Alltag integriert.
Sie wurden aus klassischen Gesundheitsübungen und der Selbstverteidigungskunst entwickelt.
Ziel dieser Übungen ist, den Körper jeden Tag durchzuarbeiten.
Mit 5 bis 10 Minuten täglich ist es möglich, die Kondition zu verbessern. Durch ihren spezifischen Bewegungsablauf wirken sie jedoch nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern Sie wirken auch auf den Qi-Fluss.
Die Übungen eignen sich als Aufwärmübungen für andere Qi Gong Übungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T’ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
Freitag, 16. Februar, 19.00–20.30 Uhr,
Samstag, 17. Februar, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 18. Februar, 10.30–12.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 13

Einführung in das Chan Mi Qi Gong

Wirbelsäulen Qi Gong
Wochenendseminar

Die Chan Mi Qi Gong Übungen sollten in den Morgenstunden geübt werden, da eine ausgeruhte Wirbelsäule die Wirkung optimiert.
Alle Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und sind nicht an eine bestimmte Beweglichkeit gebunden. Dennoch ist es vorteilhaft bereits ein wenig Qi Gong Praxis zu haben.
Kleine, die Vorstellung unterstützende Bewegungen ermöglichen uns, das Qi anzuregen und willentlich fließen zu lassen. Langsam entwickelt sich ein harmonisches Zusammenspiel zwischen innerer und äußerer Bewegung.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T’ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
Sonntag, 15. und Sonntag, 22. April,
10.00–12.30 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

40 14

Qi Gong im Heilpflanzengarten

die acht Brokate

Mit einfachen Bewegungen, die wir mit dem Atem verbinden, schulen wir Körpererfahrung und Konzentration.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastik- oder Turnschuhe mit.

Silke von Borstel, Qi Gong und T‘ai Chi Lehrerin
mittwochs, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 16. Mai,
Treffpunkt:
Heilpflanzengarten, Wittinger Straße 76,
8 Abende, 27,00 ¤.

Die Feldenkrais-Methode®

leben ohne Schulter/Nacken- und Rückenschmerzen
siehe Bereich: Gymnastik/Bewegung

Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung

Das Ziel des autogenen Trainings ist Entspannung, Erholung, Leistungs- und Konzen-

trationssteigerung und die Beseitigung vegetativer Störungen. Es trägt bei zur Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.
Mit Hilfe des autogenen Trainings können Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Depressionen und Verkrampfungen abgebaut werden.
Die Progressive Muskelentspannung besteht in einem Wechsel von An- und Entspannung. Sie ist eine einfach zu erlernende Methode, die sehr gut in den Alltag integriert werden kann und so dem Stress entgegen wirkt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Schreibunterlagen für Notizen, eine Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein kleines Kissen mit.

40 15

Autogenes Training

nach Prof. Dr. J.H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Grundstufe

Hanna Stark, Seminarleiterin für Autogenes Training und Entspannungstherapie
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
10 Abende, 50,00 ¤.

40 16

Autogenes Training

nach Prof. Dr. J.H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Aufbaustufe

Hanna Stark, Seminarleiterin für Autogenes Training und Entspannungstherapie
mittwochs, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
4 Abende, 20,00 ¤.

Yoga

Yoga ist das Bemühen des Menschen um Harmonisierung seiner Lebensvorgänge. Der Teilnehmer lernt zunächst, sich körperlich, geistig und seelisch zu entspannen und die Wirkung zu erleben.
Dann werden die Vorgänge der natürlichen Atmung bewusst gemacht und geübt. Ausgewählte Körperhaltungen führen zur Beweglichkeit und Beherrschung des Körpers und seiner Harmonisierung und Kräftigung.

Mitzubringen sind bequeme und warme Sportkleidung, Wollsocken, rutschfeste Unterlage, Wolldecke und ein kleines Kissen, wenn Sie mögen.

40 17

Begegnung mit Hatha-Yoga

Kennen lernen, üben und erleben

Brigitte Ruthe-Mucha
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Abende, 50,00 ¤.

40 18

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Ungeübte, die einen Einstieg in Yoga suchen oder für “alte Hasen”, die es noch einmal ganz genau wissen wollen. Sie werden hier die Gelegenheit haben, Ihren Körper intensiv wahrzunehmen und eigene Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen. In einfachen Haltungen sollen die Grundprinzipien des Yogas übend erfahrbar werden. Die Wahrnehmung des eigenen Atems in den Haltungen wird Ihnen ermöglichen, Ihre Aufmerksamkeit zu zentrieren und eine angemessene Übungspraxis zu finden.
Das Kursangebot ist in Anlehnung an das VHS-Buch “Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem” (Klett-Verlag) entstanden.

Ulrike Kühn, Yoga-Lehrerin
montags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
15 Abende, 70,00 ¤.

40 19

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Susanne Matthews, Yogalehrerin, Atemlehrerin
donnerstags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
15 Abende, 70,00 ¤.

40 20

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Kursinhalte siehe oben.

Susanne Matthews, Yogalehrerin, Atemlehrerin
donnerstags, 18.40–20.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
15 Abende, 70,00 ¤.

Inline-Skaten

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bitte denken Sie daran, Ihre Skates, Schutzkleidung für die Knie und Handgelenke und einen Helm (Fahrradhelm) mitzubringen.

41 01

Wir machen uns fit

für die neue Skatesaison

Skaten gehört bald wieder zum Lieblings-Freizeit-Sport für Jung und Alt.
Bevor die Saison aber richtig beginnt, können Sie hier Ihre “Skate-Fitness” auffrischen.
Grund- und Bremstechniken incl. T-Stopp sowie die Rückwärtsfahrtechniken werden wiederholt und vertieft.
Eine kleine Inline-Inspektion – nicht nur um die Skates zu pflegen, sondern auch um mehr Sicherheit zu haben und leichter rollen zu können – ist ein weiteres Thema u n d wir werden die ersten Kilometer draußen fahren und das Windschattenfahren ausprobieren.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerustaße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
4 Abende, 26,00 ¤.

41 02

Inline-Skaten

für Einsteiger

Inline-Skaten macht Spaß, ist leicht zu erlernen, Gelenk schonender als Joggen, an kein Alter gebunden und trainiert Ausdauer und Muskulatur.
Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir dabei richtig mit uns und der Ausrüstung umgehen.
Dazu gehören:

- richtiges Aufwärmen und Stretchen
- Nutzung der Schutzausrüstung
- sicheres Bremsen
- Grund-Fahrtechniken
- Hindernisse und Kurven und
- natürlich auch das korrekte Fallen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Donnerstag, 22. Februar, 18.30–20.30 Uhr,
und Samstag, 24. Februar, 10.00–12.00 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
2 Termine, 17,00 ¤.

Es besteht die Möglichkeit, Inline-Skates & Schutzkleidung gegen eine Gebühr von 5,00 ¤ zu leihen! Bitte bringen Sie aber einen Helm (z.B. Fahrradhelm) mit.

41 03

Inline-Skaten

für Einsteiger

Kursinhalte siehe oben.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten,
DNV-Nordic-Skating-Instructor
Montag, 19. März,
und Donnerstag, 22. März,
jeweils 18.30–20.30 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
2 Abende, 17,00 ¤.

41 04

Inline-Skaten – ich probier’s

auch mit 50 plus!

Haben Sie die Jugendjahre hinter sich gelassen? Glauben Sie, nicht besonders sportlich zu sein?
Sie schauen aber sehr gern diesen leicht dahin rollenden Skatern hinterher und möchten es auch einmal ausprobieren – vielleicht in einer Gruppe “Gleichgesinnter”?
Nur Mut! Hier lernen Sie das Skaten in aller Ruhe und Gelassenheit und entdecken vielleicht einen neuen Sport für sich?!

Kursinhalte siehe oben.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
montags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 16. April,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
3 Abende, 20,00 ¤.

41 05

Inline-Skaten und bremsen ...?!!

Viele können zwar Gas geben aber – beim Bremsen sind sie unsicher, hoffen auf einen Laternenpfahl … einen Zaun zum Stoppen. Wer schnell und sicher fährt sollte auch schnell und sicher bremsen können!! Intensiv üben wir drei Bremstechniken, um mehr Sicherheit zu erlangen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Freitag, 16. März, 18.30–20.30 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
1 Abend, 9,00 ¤.

41 06

Inline-Skaten und bremsen ...?!!

Kursinhalte siehe oben.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Dienstag, 17. April, 18.30–20.30 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
1 Abend, 9,00 ¤.



41 07

Nordic Skating

zum Kennenlernen
Wochenendkurs

Nordic-Inline-Skating trainiert den ganzen Körper durch Beanspruchung des gesamten Muskelapparates und stabilisiert das Gleichgewicht, weil die Stöcke zwei weitere Stützpunkte bilden.
Nordic-Inline-Skating ist Ausgleich für Körper & Seele und ein Weg zu “sportlicher Erholung”.
Die 7-Step-Methode für Einsteiger bringt Sie mit viel Freude schnell auf den Weg des sanften und effektiven Nordic-Inline-Skating. Probieren Sie es aus!

Skates und Stöcke werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 14. April, 10.00–12.00 Uhr,
S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
1 Vormittag, 25,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 08

Die schönsten Skate-Touren

rund um Celle

Vier unterschiedliche Touren werden Sie kennen lernen.
Die einzelnen Strecken sind zwischen 15 und 45 km lang – d.h., wir können erst einmal “unser Talent & unsere Fitness” testen und steigern dann unsere Touren bis auf 45 km.
Geübte und ungeübte Skater können teilnehmen und die Landschaft rund um Celle bei (hoffentlich) frühlingshaften Temperaturen “auf Rollen” genießen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
donnerstags, 18.00–20.00 Uhr,
Termine: 12. April, 19. April, 26. April und (unsere letzte Tour)
Sonntag, 6. Mai, 9.00–12.00 Uhr.
Treffpunkt: S.E.I.S. Inlineschule, Wernerusstraße 20 (Eingang: Hunäusstraße, gegenüber Haus Nr. 5, ein Bürogebäude),
9 Zeitstunden, 30,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 09

Flaeming-Skate – ein Erlebnis!

2-Tages-Exkursion (30. Juni bis 1. Juli)

Im Landkreis Teltow-Fläming, südlich von Berlin, ist ein Mekka für Skater entstanden. Das Herzstück von Flaeming-Skate ist 100 Kilometer lang, drei Meter breit und mit einer feinsten Asphaltoberfläche versehen. Flaeming-Skate ist Erholung pur auf Rollen; wir gleiten fernab von störendem Autoverkehr durch das Baruther Urstromtal und den Niederen Fläming.
An einem Tag werden wir ca. 50 km skaten (gleiten); sie sollten daher schon eine Strecke von ca. 25 bis 30 km gefahren sein.
Gefragt ist hier aber nicht Schnelligkeit sondern Ausdauer!

Bitte nehmen Sie – trotz Einkehrmöglichkeit – Pausenbrote, Kraftriegel (für zwei Tage) und etwas zu trinken in einem kleinen Rucksack mit.
Die Fahrt nach Jüterbog erfolgt im Privat-Pkw oder in Fahrgemeinschaften (Absprache während des Vorbereitungstreffens).

Reiner Ertel, A-Lizenz Inlineskaten, DNV-Nordic-Skating-Instructor
Vorbereitungstreffen:
Dienstag, 19. Juni, 19.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.
Exkursion:
Samstag, 30. Juni, Abfahrt um 7.15 Uhr,
Parkpalette Hallenbad,
Rückkehr am Sonntag, 1. Juli,
ca. um 18.00/19.00 Uhr,
23,00 ¤ (hinzu kommen ca. 25,00 ¤ für die Übernachtung mit Frühstück im Mehrbettzimmer und Fahrtkostenbeteiligung).
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Angebote Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

siehe Bereich: Junge Volkshochschule

Gymnastik Bewegung / Tanz

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

41 10

Nordic Walking

am Vormittag

Nordic Walking unterscheidet sich von anderen Laufsportarten durch den Einsatz von Spezialstöcken.
So wird der Bewegungsapparat bis zu 30% besonders im Bereich von Fuß, Knie und Hüftgelenken entlastet. Außerdem werden durch den Stockeinsatz 70 bis 80 % der Körpermuskulatur trainiert. Verspannungen und Beschwerden im Bereich von Schulter und Nacken werden gebessert und teilweise auch beseitigt.
Regelmäßiges und richtiges Nordic Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung von Herz-/Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei … Nordik Walking ist ein Training für jede Jahreszeit.

Walking-Stöcke können für die Dauer des Kurses gegen eine Gebühr von 3,00 ¤ zur Verfügung gestellt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen. Die Gebühr ist mit der Dozentin abzurechnen.
Bitte tragen Sie möglichst Sportsachen und festes Schuhwerk bzw. Walking-/Laufschuhe.

Marie-Luise Ertel, Nordic-Walking-Trainerin, Gesundheitsberaterin (UBG)
donnerstags, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 12. April,
Treffpunkt:
Im Güldenen Winkel/Thaer’s Garten,
10 Vormittage, 44,00 ¤.

41 11

Wassergymnastik

am Vormittag

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Die gesamte Figur wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und auch der sonst so beanspruchte Stützapparat ist durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren!

Elke Liedtke, Sportlehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43,
15 Vormittage, 81,00 ¤.

41 12

Wassergymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren.

Elke Liedtke, Sportlehrerin
mittwochs, 11.10–12.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43,
15 Vormittage, 81,00 ¤.

Nicht vergessen!
Bitte bringen Sie zu den Gymnastikangeboten, die in der Trift stattfinden, neben Ihren Sportsachen auch eine Unterlage mit.

41 13

Gymnastik
am Vormittag

Eine Gymnastik von Kopf bis Fuß, eine Mischung aus Mobilisation der Gelenke, Kräftigungs- und Dehnübungen der Muskeln, Förderung der Koordination gemixt mit entspannenden Elementen … das lässt uns gut in den Tag starten!

Birgit Cewe, Übungsleiterin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

41 14

Dehngymnastik
am Vormittag

Sie werden verschiedene Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen erleben. Fließende, langsame und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe dienen dem Abbau von Spannungszuständen und lösen Blockierungen.
So werden nicht nur Ihre Gelenke beweglicher und die Muskeln elastischer. Das regelmäßige Strecken der Muskeln kann sich positiv auf ihr Körpergefühl auswirken, da Sie die Grenzen, Möglichkeiten und Bedürfnisse Ihres Körpers besser kennen lernen.

Birgit Cewe, Übungsleiterin
mittwochs, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

41 15

Gymnastik für den ganzen Körper
am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper – vom "Scheitel bis zur Sohle" – ansprechen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

41 16

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen jeder Altersgruppe, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.
Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

41 17

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 11.15–12.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

41 18

Gymnastik für Problempunkte – intensiv
am Vormittag

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problempunkte Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 10.00–11.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
18 Vormittage, 72,00 ¤.

41 19

Gymnastik für Problempunkte
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Christiane Abeln-Krumm, Sportlehrerin
dienstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
16 Vormittage, 43,00 ¤.

41 20

Gymnastik für Problempunkte
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Christiane Abeln-Krumm, Sportlehrerin
dienstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
16 Vormittage, 43,00 ¤.

Bitte denken Sie daran, eine Unterlage mitzubringen!

41 21

Mollig – und fit!

Ein Angebot für alle, die Probleme mit ihrem Körpergewicht haben, sich aber dennoch in einer Gruppe Gleichgesinnter sportlich und gymnastisch betätigen wollen.
Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung.
Keine Scheu – den anderen geht's genau wie Ihnen!

Martina Herrmann, Sportlehrerin
dienstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
15 Nachmittage, 44,00 ¤.

41 22

Aerobic & viel mehr

Elemente aus dem Bereich Aerobic, Gymnastik und Entspannung werden sinnvoll miteinander verbunden. So entsteht ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald
dienstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
10 Abende, 29,00 ¤.

41 23

Bodyshaping

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Eine ausgewogene Kombination von Ausdauer- und Krafttraining mit Stretchanteilen.

Katrin Matthies, Fitnesslehrerin
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
15 Abende, 44,00 ¤.

41 24

Body – work – out

Ein Training, das vorwiegend der Kräftigung und Straffung unserer Muskulatur dient.

Katrin Matthies, Fitnesslehrerin
donnerstags, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Nadelberghalle, Nadelberg 5,
15 Abende, 44,00 ¤.

41 25

Muskel-Aufbautraining für Gelenke

Unsere Gelenke, das Kniegelenk, die Hüfte … sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Wir werden für gesunde und kranke Gelenke ein spezielles Muskel-Aufbautraining durchführen.

Uta Grube, Sportpädagogin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Kursana-Residenz, Blumläger Kirchweg 1,
12 Abende, 35,00 ¤.

41 26

Aufbauendes Rückentraining
Vormittagskurs

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
20 Vormittage, 54,00 ¤.

41 27

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren. Die Dozentin wird dies vorher im Kurs bekannt geben.

Karin Dehning, Krankengymnastin
mittwochs, 19.10–20.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
17 Abende, 46,00 ¤.

41 28

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Karin Dehning, Krankengymnastin
mittwochs, 20.15–21.15 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
17 Abende, 46,00 ¤.

41 29

Die Feldenkrais-Methode®

leben ohne Schulter/Nacken- und Rückenschmerzen
Wochenendseminar

Ist das möglich? Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können Füße und Beine den Körper ohne Schmerzen tragen?
Sich lebendig fühlen heißt “IN BEWEGUNG SEIN”.
Die Feldenkrais-Methode kann

- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern
- Altes, Festgefahrenes in Gang bringen, neu entwickeln, lösen
- helfen, sich leichter, eleganter, sanfter, ganz ohne Anstrengung zu bewegen
- mehr zu sich selbst finden, sich besser spüren und entspannen
- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen
- die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung, bringen eine weiche Unterlage mit und eine großes Badetuch, das bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anne Kapretz,
Gilde lizensierte Feldenkrais®-Lehrerin
Freitag, 23. Februar, 18.30–20.30 Uhr,
Samstag, 24. Februar, 14.30–18.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
5,5 Zeitstunden, 18,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, eine Unterlage mitzubringen!

41 30

Body-Fitness

Kraft, Ausdauer & Entspannung in einem Work-Out vereint!

Katrin Matthies, Fitnesslehrerin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,



Beginn: 7. Februar,
Gymnastiksaal der Realschule Westercelle,
15 Abende, 44,00 ¤.

41 31

“Tai-Fit”

Elemente aus den Bereichen Aerobic, Kampfsport, auch Boxen und Karate mischen wir zu einem intensiven Training für die Figur & Ausdauer und Gelassenheit.

Aboubacar Sylla, Fitnesstrainer, Karatetrainer
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 24. Mai,
Turnhalle der Realschule Westercelle,
7 Abende, 20,00 ¤.

41 32

Konditionsgymnastik für Herren

Aboubacar Sylla, Fitnesstrainer, Karatetrainer
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Turnhalle der Realschule Westercelle,
10 Abende, 29,00 ¤.

41 33

Kickboxen & mehr

zum Kennen lernen
Wochenendseminar

Kickboxen ist eine dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen wichtig sind.
Durch die Vielfalt der körperlichen Anforderungen ist Kickboxen im Vergleich mit anderen Sportarten eine hervorragende Möglichkeit seinen Körper fit und gesund zu halten.
Neben den körperlichen Fähigkeiten werden auch charakterliche Eigenschaften wie z.B. Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Fairness und Disziplin trainiert.
Kickboxen ist auch eine wirksame Art der Selbstverteidigung, es ist Wettkampftraining oder auch nur eine Fitnesssportart … lernen Sie – egal ob jung oder etwas älter, Mann oder Frau – diese Sportart kennen.

Metin Bagiran, Budomeister (7. DAN)
Freitag, 9. März, 18.30–20.30 Uhr,
Samstag, 10. März, 10.00–12.30 Uhr,
Sonntag, 11. März, 10.00–12.30 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ + 1,00 € Materialkostenbeitrag = 21,00 €.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, eine Unterlage mitzubringen!

41 34

Jazzgymnastik und Jazzdance

für Anfänger

Monika Wäsche, Übungsleiterin
montags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
15 Abende, 44,00 ¤.

41 35

Jazzdance

für Fortgeschrittene

Susanne Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
(Ort wird noch bekannt gegeben),
12 Abende, 35,00 ¤.

41 36

Orientalischer Tanz – “Raks Sharki”

Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.
Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt.
Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper. Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Bitte bringen Sie ein Tuch für die Hüfte und Gymnastikschuhe mit.

Christine Witting
mittwochs, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 37

Orientalischer Tanz – “Raks Sharki”

Mittelstufe

Es wird das Verständnis der orientalischen Musik nahe gebracht und in geschmeidige, fließende Bewegungen des Körpers umgesetzt.
Weiter werden Isolationsübungen – koordiniert mit dem Tanzstock – zur Unterstützung der einzelnen Tanzschritte erarbeitet.
Zum Abschluss zeigen wir Ihnen, wie mit sinnlichen Akzenten und außergewöhnlich raffinierten Elementen der Schleier in den orientalischen Tanz integriert werden kann.

Bitte bringen Sie ein Hüfttuch, Gymnastikschuhe – und wenn vorhanden – einen Schleier und einen Tanzstock mit.

Christine Witting
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 38

Orientalischer Tanz – “Raks Sharki”

für Fortgeschrittene

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Hi-e-bas, den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, den Schimmy … und den Umgang mit den Zimbeln, die sofort mit Tanzschritten kombiniert werden.

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung und Gymnastikschuhe mit, außerdem – wenn vorhanden – ein Hüfttuch, drei Schleier, einen Tanzstock und Zimbeln.

Christine Witting
mittwochs, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gymnastikraum der Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstraße 1,
12 Abende, 40,00 ¤.

41 39

African movements

move to the rhythm
Wochenendseminar

In fast allen Kulturen Afrikas haben Rhythmus und Tänze als Ausdrucksform eine wichtige Bedeutung. Vor allem wird aber getanzt, weil Tanzen Spaß und viel Freude macht.
Vom afrikanischen, sehr rhythmischen und betonten Tanzstil ausgehend, wird an diesem Wochenende zu unterschiedlichen, modernen Afro- und Poprhythmen getanzt. Einfache (nicht simple!) Schritte und Bewegungen werden geschickt variiert, kombiniert und weiterentwickelt.
Für alle offen, denen Tanzen einfach Spaß macht!

Ulrike Grobe
Samstag, 16. Juni, 14.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 17. Juni, 11.00–15.00 Uhr (mit Pausen),
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
7,5 Zeitstunden, 25,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 40

American Line Dance

Wochenendseminar

Let’s go… auf geht’s in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.
Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas – Line Dance.
Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen. Mit Klatschen, Stampfen, Kicken werden die Schritte rhythmisch zur Musik begleitet. Zur Abwechslung sind Drehungen und Richtungswechsel eingebaut.
Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine “Krepp- oder Gummisohle”) und etwas zu trinken mit.

Angelika Köhler, Übungsleiterin von “Loose Boots”
Freitag, 16. März, 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 17. März, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 18. März, 10.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
8 Zeitstunden, 27,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 41

Tango Argentino

Wochenendseminar

Aller Anfang ist schwer, doch lassen Sie sich von diesem leidenschaftlichen Tanz inspirieren … Rhythmus erleben, mit Hand & Fuß, Kopf & Körper darin eintauchen, während jede Faser unter Spannung steht, das will gelernt sein!
Tango ist ein Paartanz, es wäre daher gut, wenn Sie sich zu zweit anmelden könnten.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-)sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, ADTV Fachtanzlehrer
Freitag, 1. Juni, 20.10–22.10 Uhr,
Samstag, 2. Juni, 16.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 3. Juni, 13.00–15.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

41 42

Salsa & Merengue

Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen
Wochenendseminar

Lebensfreude und Spaß an der rhythmischen Bewegung des Körpers zu den Klängen der lateinamerikanischen Musik und natürlich die grundlegenden Schrittfolgen des Salsa und Merengue werden wir Ihnen in diesem Workshop näher bringen.
Diese Musik und dieser Tanz wird Sie für ein paar Stunden verzaubern.
Salsa und Merengue sind Paartänze, es wäre daher gut, wenn Sie sich zu zweit anmelden könnten.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-)sohlen und etwas zu trinken mit!

Peter Briem, Tanzlehrer
Freitag, 1. Juni, 18.00–20.00 Uhr,
Samstag, 2. Juni, 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 3. Juni, 11.00–13.00 Uhr,
Gymnastikraum der VHS, Trift 20,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Tanz

siehe Bereich:
Älter werden – andere Perspektiven

Badminton

siehe Programm der Außenstelle Hambühren, H 5.

Tennis

siehe Programm der Außenstelle Hambühren, H 6.

Kochen, Backen Haushaltsführung Weinseminare

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21

Für die folgenden Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Koch- und Backkurse erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Bei Abmeldungen müssen die angegebenen Lebensmittelkosten berechnet werden, wenn die Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn erfolgt (siehe auch unter „Abmeldung“, Seite 5).

Bitte bringen Sie zu den Koch-/ Backkursen Topflappen, Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mit!

42 01

Die russische Küche

Es muss ja nicht immer südländisch oder exotisch sein, nicht immer das, was wir überall in Restaurants angeboten bekommen.
Die Russen essen gern, viel und gut.
Bei uns ist die russische Küche fast unbekannt, es gibt auch selten ein russisches Restaurant, doch – sie ist einzigartig, kräftig, deftig und köstlich!
Zu Weltruhm gelangten der Borschtsch und der Wodka. Doch was hat es auf sich mit Sakuski, Piroschki, Kaviar, Bigosch oder den Blinys?
Sie lernen in diesem Kochkurs all das kennen, zubereiten und lieben.

Dieter Gefeke, Küchenmeister
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 21. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
5 Abende, 44,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 64,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit dem Dozenten abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 02

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommt jeder Genießer auf den Geschmack und ganz bestimmt auf neue Ideen.

Panprapai Vieth
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Küche der Realschule Westercelle,
Schulstraße 4,
4 Abende, 35,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 55,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 03

Kochen mit dem Wok

Der Wok erobert unsere Küche, mehr und mehr …
Das “Küchenwunder” aus China findet auch bei uns immer mehr Liebhaber. Mit tollen Rezepten, die nicht nur aus Asien stammen, werden Sie die Vielfältigkeit des Woks kennen lernen.
Garen, Braten, Kochen … alles ist möglich!

Kexun Busch
dienstags, 18.00–21.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Küche der Blumläger Schule, Blumlage 42,
4 Abende, 35,00 ¤ + 19,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 54,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

42 04

Den “Latinas” in Topf & Pfanne geschaut

Ein buntes Angebot faszinierender Gerichte aus den lateinamerikanischen Ländern kochen und genießen wir.
Unsere kulinarische Reise führt uns in la cocina traditional.

Paulina Pieper
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 23. Mai,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 15,00 ¤ Lebensmittelkosten = 33,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 05

Kulinarische italienische Treffen

Abend für Abend werden wir gemeinsam ein köstliches und vielseitiges Menü mit viel Gemüse und gesundem Olivenöl zubereiten. Nach zwei bis drei italienisch leichten Vorspeisen folgen jeweils ein interessantes Nudel-, Fleischgericht und/oder Fischgericht mit passenden Beilagen. Zum Menü backen wir Brot und bereiten eine aromatische Kräuterbutter zu.
Selbstverständlich müssen wir dann in gemütlicher Runde auch kosten, ob alles gut gelungen ist. Bei Cappuccino, Espresso und einem leckeren Nachtisch belohnen wir uns für die Mühe der Zubereitung.
Was wäre aber ein italienisches Essen ohne Wein? Deshalb steht dabei über allem Friedrich Hebbels Weisheit: „Der Wein ist die edelste Verkörperung des Naturgeistes”!

Michela Hamilton-Esposito
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 16. April,
Schulzentrum Burgstraße,
5 Abende, 44,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 64,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 06

Pastagerichte & mehr

Pastarezepte kann man nie genug haben … es gibt unendlich viele Möglichkeiten der Zubereitung.
Verführerische Kreationen für kleine und große Gerichte werden Sie kennen lernen und probieren.
Ein Muss für alle, die am liebsten jeden Tag “Pasta & mehr” genießen möchten.

Anneliese Stadie
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 14,00 ¤ Lebensmittelkosten = 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

42 07

Tütensuppen lebt wohl

endlich kann ich kochen!

Wie kann man das Chaos in der Küche vermeiden und im Handumdrehen unkomplizierte Gerichte zaubern? Was ist eine Mehlschwitze? Was kann man mit Kartoffeln anfangen? Wie trenne ich ein Ei? Wie kann man tolle Suppen ohne Tüte kochen? Pizza, einmal nicht aus dem Kühlregal!
Schnelle, einfache, leckere und die Gesundheit fördernde Gerichte mit Elementen aus der asiatischen und der Mittelmeerküche werden unsere Kochthemen sein.
Eingebettet ist das ganze in viele praktische Tipps bei der Auswahl der Lebensmittel, dem “Handwerkszeug” und der Organisation des “Tatortes Küche”.
Angesprochen sind ganz besonders ungeübte und unerfahrene Köchinnen und Köche, die auf Fertiggerichte “Null-Bock” haben und in einer Gruppe Gleichgesinnter mit Spaß, Ernst & Tatendrang den Kochlöffel in die Hand nehmen möchten.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für 3 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kochen für Männer

siehe Programme der Außenstelle Eschede, E 23.

42 08

Kochen mit …

Produkten direkt vom Bauernhof

An unseren zwei Kochabenden werden wir gut und ausgiebig frische Produkte genießen. Vor-, Haupt-, Nachspeise und zum krönenden Abschluss noch ein Stück Kuchen werden Sie erst einmal herstellen müssen, bevor Sie alles genießen können.
Am ersten Abend steht als Hauptgericht Rindfleisch und am zweiten Abend Hähnchenfleisch – von “glücklichen” Tieren, frisch vom Bauernhof – auf dem Menüplan.

Elisabeth Rahlfs, Bäuerin
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 19. Februar,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 18,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten = 36,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 09

Fingerfood und Kanapees

einfach praktisch + vielseitig

Fingerfood und Kanapees machen Spaß, lassen sich gut vorbereiten, sind abwechslungsreich, wir können “Reste” verwerten, sie sind ein idealer Begleiter bei kleinen und großen Treffen, mit und ohne Essplatz und ein Genuss für Auge und Gaumen …

Iris Schacht, Dipl.-Ökotrophologin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 8. März,
Lehrküche der Albrecht-Thaer-Schule,
Am Reiherpfahl 14,
2 Abende, 18,00 ¤ + 14,00 ¤ Lebensmittelkosten = 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 10

Frische Kartoffelvariationen

Die neuen Kartoffeln sind da! Wir nutzen das Angebot für eine variationsreiche Kartoffelküche zusammen mit dem frischen Gemüse, das uns auf dem Markt entgegenlacht!

Iris Schacht, Dipl.-Ökotrophologin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 31. Mai,
Lehrküche der Albrecht-Thaer-Schule,
Am Reiherpfahl 14,
2 Abende, 18,00 ¤ + 14,00 ¤ Lebensmittelkosten = 32,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

42 11

Fitnessküche
für Leute ab 40

Mit dem "Alter" sollten wir doch immer mehr auf eine gute Ernährung achten!
Die Mittelmeer- und asiatische Küche findet wegen der Verwendung der vielen frischen und bioaktiven Lebensmittel unter gesundheitsbewussten Feinschmeckern immer mehr Anklang.
Wo finden wir sonst noch Anregungen mit natürlichen Gewürzen und Aromen für eine gesundheitsfördernde Ernährung? Was können wir alltagstauglich mit angemessenem Zeit- und Materialaufwand in die Praxis umsetzen?
Wir kochen (neue) Gerichte aus aller Herren Länder, die diesen Ansprüchen gerecht werden und lassen uns die leckeren Speisen in geselliger Runde munden.



Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 3. Mai,
Schulzentrum Burgstraße,
4 Abende, 35,00 ¤ + 24,00 ¤ Lebensmittelkosten für 4 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 59,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kräuterregion Wiesteniedung
siehe Bereich: Tagesexkursionen

42 12

Kochen mit Soja
und viel Gemüse

Wir kochen leckere und leichte Menüs für Vegetarier, für solche, die es werden wollen oder für alle, die einfach viel öfter mal ohne Fleisch auskommen möchten.
Soja und "was sonst noch auf dem Feld wächst" ist lecker und leicht zuzubereiten.
Immer wieder hören und lesen wir, dass tierisches Eiweiß säurebildend und – im Überfluss genossen – für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist, dass zuviel Kohlenhydrate uns mehr schaden als nützen …
Wie aber bekommen wir genügend Proteine, die unser Körper, egal ob jung oder alt, so dringend benötigt?! Statt viel komplexer Kohlenhydrate kochen wir nach den Grundsätzen "Low Cab" oder "Glyx" und lernen, wie wir uns einfach, lecker und gesundheitsfördernd ernähren können und so gut gewappnet für unser modernes Leben sind.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 8. März,
Schulzentrum Burgstraße,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für 3 (!) Abende einschließlich Wasser & Wein = 44,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Hilfe bei Allergien

Die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß werden ausführlich dargestellt.
Außerdem gibt es praktische Hinweise und Kostproben zur tierisch eiweißfreien Ernährung.
siehe Bereich: Gesundheit

42 13

Leichte Gerichte zur Sommerlaune

Wer hat schon Lust bei Sonnenschein lange in der Küche zu stehen? Wenn die Qualität und die Zubereitung stimmen, reicht schon mal ein frischer Salat mit Brot und Aufstrich oder eine Suppe dazu, um eine Mahlzeit köstlich zu gestalten.
Wir bereiten vielseitige Salatideen, Gemüsesuppen, starke Pastavariationen, knuspriges Kleingebäck und Brotaufstriche zu.
Alle Rezepte werden aus frischen Zutaten vollwertig und vegetarisch zubereitet.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin GGB
dienstags, 18.30–21.00 Uhr,
Beginn: 5. Juni,
Schulzentrum Burgstraße,
2 Abende, 15,00 ¤ + 9,00 ¤ Lebensmittelkosten = 24,00 ¤.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

42 14

Kompaktwissen Wein

Wissenswertes, Interessantes und für unseren Gaumen Schmeichelhaftes erwartet Sie!
Kompaktwissen Wein heißt, dass wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- die Arbeit im Weinberg und im Weinkeller
- Sinnesschulung
- Rebsortenkunde
- u n d (natürlich) die themenbezogene Verköstigung verschiedener Weine.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 12. April,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
3 Abende, 20,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,50 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).



42 15

Fremde Reben erobern die deutschen Weinberge
Einzelveranstaltung

Heute finden wir die eher aus dem Urlaub bekannten Rebsorten wie Merlot, Chardonnay, Cabernet Sauvignon und Blauer Zweigelt in deutschen Weinbergen.
Wir schauen über die Grenzen und setzen uns mit internationalen Kellertechniken, die bei uns zum Teil noch nicht erlaubt sind, auseinander.
Auch probieren wir wie "Europa und die Welt" zu Hause schmeckt.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
Donnerstag, 10. Mai, 19.30–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,00 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

42 16

Sekt, Secco & Champagner
schäumende Weine
Einzelveranstaltung

Wie wird aus Wein eigentlich Sekt? Ist Prosecco gleich Secco?
An diesem Abend werden Sie alles rund um deutschen Sekt, Secco und "Champagner" und deren unterschiedliche Herstellungsverfahren kennen lernen und "erschmecken".
Es werden auch Fragen zur Trinktemperatur und der richtigen Lagerung geklärt.

Martina Kremmeicke,
anerk. Beraterin für deutschen Wein (DWI)
Freitag, 16. Februar, 19.30–21.45 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17,
1 Abend, 7,00 ¤ (hinzu kommen ca. 7,50 ¤ Weinumlage, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden).

Volkshochschule Bergen



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Leitung:
Iryna Dittmann

Unterrichtsort:
Gastgeberin für viele Kurse ist seit dem Semester II/2006 die Anne-Frank-Schule, Amtland 28, 29303 Bergen.

Anmeldung:
Freitag, 19. Januar,
Montag, 22. Januar, bis Freitag, 26. Januar,
Montag, 29. Januar, bis Freitag, 2. Februar,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 5. Februar entweder telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder per Fax noch möglich.
Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf das o.g. Konto. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten. Die Gebühren für Kurse mit dem Vermerk „Begrenzte Teilnehmerzahl" müssen vorher überwiesen werden!

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

B 1

Ab durch die Mitte .... von Deutschland!

Studienreise vom 21. bis 28. Juli
1. Woche der niedersächsischen Sommerferien
Anmeldeschluss: 25. Januar

Eine Studien- und Erlebnisreise in das Land südlich des Harzes mit Geschichte, Kultur, Landschaft und Begegnungen.
Vorläufiges Reiseprogramm: Tages- und Halbtagesfahrten nach Weimar (u.a. Bach, Goethe, Schiller), Stolberg (Fachwerkstadt, Thomas Müntzer, Josephskreuz, Straße der Lieder), zum Kyffhäuserdenkmal, zum Bauernkriegspanorama Bad Frankenhausen (monumentales Rundgemälde als Spiegelbild der Welt zur Zeit der Reformation von Werner Tüpke), zur Gedenkstätte Dora-Mittelbau mit Stollenbegehung (V1/V2-Produktion) und nach Nordhausen, sowie durch die Goldene Aue zum Rosarium nach Sangerhausen (ca. 5.000 Rosenarten). Gelegenheit zur Fahrt mit der Harzquerbahn (historische Dampfeisenbahn) auf den Brocken (Zusatzkosten ca. 20,00 ¤).
Außerdem: Heimat- und Infoabend, Abend mit Livemusik, u.a. deutsche Musik aus DDR-Zeiten (Karat, Puhdys u.a.), Besuch einer Sommerfestspielaufführung (Stück noch nicht bekannt), Wanderung um die Burg Hohenstein, Bowling, Freibadbesuch, Rudern möglich. Reiseleitung mit individuellen, auf die Gruppe abgestimmten Hintergrundinformationen.

Reiseleitung: Wolfgang Hertwig, Rektor
Leistungen: alle Fahrten im Komfortbus mit Klimaanlage und Bordtoilette, Unterkunft im Landhotel Neustädter Hof (4 Sterne) in Einzel- und Doppelzimmern mit Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü, Harzer Bauernbuffet sowie 5-Gänge-Abschiedsmenü am Abend. Rechtzeitig vor der Fahrt findet ein Vorbereitungsabend statt, zu dem gesondert eingeladen wird.
Abfahrt ab Bergen: 21.7.2007, 8.00 Uhr
Kosten: 460,00 ¤, (Anzahlung 100,00 ¤).

Hinweise zu den EDV-Kursen

Bitte bringen Sie zu allen EDV-Seminaren Schreibsachen mit.

Eigene Laptops können natürlich auch mitgebracht werden.

Sie lernen auf nagelneuen Computern mit Windows XP.

B 2

Grundlagen der EDV 1

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Kursinhalte:
- Aufbau und Funktionsweise der Computerhardware,
- Dateien und Programme sowie Dateiverwaltung,
- Arbeiten mit der grafischen Benutzeroberfläche Windows XP,
- Arbeiten mit Zubehör und Anwendungsprogrammen.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
dienstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 27. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 48,00 ¤.

B 3

Grundlagen der EDV 2

Dieses Seminar ist die Erweiterung des Kurses Grundlagen der EDV 1.

Kursinhalte:
- Auffrischen der wesentlichen Inhalte aus Kurs 1 (Tastatur, Maus und praktische Computerbedienung),
- Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD-ROM, Festplatte),
- Umgang mit und die korrekte Speicherung von Daten / Dateien,
- Zubehörprogramme von Windows.

Für diesen Kurs werden die Kenntnisse des Kurses Grundlagen der EDV 1 vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
dienstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 8. Mai,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
5 Abende, 40,00 ¤.

B 4

Grundlagen der Textverarbeitung

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit nicht mehr mit der Schreibmaschine, sondern mit einem Textverarbeitungsprogramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.a. selber gestalten? Am Beispiel des Programms Word, einem der bekanntesten Programme, sollen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung erprobt werden.

Die Teilnehmer sollten den Kurs Grundlagen der EDV besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 23. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 48,00 ¤.

B 5

Tabellenkalkulation mit Excel

MS-Excel ist ein sehr leistungsstarkes Tabellenkalkulationsprogramm, das eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten bietet. Durch die Einbindung in die Windows-Oberfläche sind auch schwierig erscheinende Techniken mit geringem Lernaufwand beherrschbar.

Kursinhalte:
- Bedienungskonzept von MS-Excel
- Anwendungsmöglichkeiten für die Tabellenkalkulation
- Bearbeitungsfunktion, Rechnen mit Excel, Formeln und Funktionen
- Adressierungen, Formatierungen, Diagramme, Drucken.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 27. April,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 48,00 ¤ (+ 15,00 ¤ für Unterrichtsmaterial, die an den Dozenten zu zahlen sind).

B 6

Internet für Anfänger

In diesem Kurs wird den Teilnehmern der Einstieg in die Welt des Internets erläutert. Es wird auf die Internetseiten des weltweiten Netzes eingegangen und wie man dort mit den gängigen Suchmaschinen Informationen finden kann. Außerdem wird ausgiebig gesurft.

Kursinhalte:
- Das Internet im Überblick,
- Dienste im Internet (E-Mail, WWW, usw.),
- Online-Dienste (T-Online, AOL, usw.),
- Browsen im World Wide Web,
- Sicherheit am PC und im Internet.

Für die Teilnahme an diesem Kurs werden EDV- und Windows-Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
freitags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 15. Juni,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
4 Abende, 32,00 ¤.



B 7

Wir sprechen Englisch

Practising English in a relaxed atmosphere for students who want to keep and improve their existing knowledge, we will talk about daily life, travelling etc.

Maren Pritchard
montags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
12 Abende, 53,00 ¤.

B 8

Englisch VI

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, Student's Book und Arbeitsbuch mit Grammatik.

Maren Pritchard
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
12 Abende, 53,00 ¤.

B 9

Umgang mit der französischen Sprache

Freies Sprechen, Lektüre und Wiederholung mit Pont Neuf 2.

Lehrbuch: Pont Neuf 2, Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 9060-0.

Ursula Cornils, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
10 Abende, 47,00 ¤.

B 10

Malen und Zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Roswitha Stapel, Malerin
dienstags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 13. März,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 45,00 ¤.

B 11

Begegnung mit Hatha Yoga

Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie, aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
11 Abende, 51,00 ¤.

B 12

Qi Gong

8 Übungen für den Alltag

In China werden diese Übungen von Schülern und Berufstätigen wie selbstverständlich in den Alltag integriert. Sie wurden aus klassischen Gesundheitsübungen und der Selbstverteidigungskunst entwickelt. Ziel dieser Übungen ist es, den Körper jeden Tag durchzuarbeiten und mit 5 bis 10 Minuten täglich die Kondition zu verbessern. Durch ihren spezifischen Bewegungsablauf wirken sie jedoch nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern auch auf Qi-Fluss. Die Übungen eignen sich auch als Vorbereitung für andere Qi Gong und T´ai Chi Chuan-Übungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Decke.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T'ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
mittwochs, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 7. März,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
6 Abende, 30,00 ¤.

B 13

Wochenend–Workshop T'ai Chi Chuan

Qi Gong und T'ai Chi Chuan, die sanften Bewegungskünste aus China, dienen der Pflege der Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte und bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Wir wollen erfahren, was das Besondere dieser fließenden Bewegungsform ausmacht und einen kleinen Übungszyklus erlernen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Matte oder Decke.

Elisabeth Scholze-Mader, Ausbildung T'ai Chi und Qi Gong, psychosoziale Kunsttherapeutin
Samstag, 28. April, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 29. April, 14.00–16.00 Uhr,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.

B 14

Was in Familien krank macht und was heilt

Einsichten in belastende Verhaltensformen oder Krankheiten mit familiären Hintergründen.
Beim Betrachten der Probleme und Krankheiten, die in Familien auftreten, gibt es Zusammenhänge zu entdecken, die eine erfolgreiche Lösung aus Verstrickung und Krankheit für jedes Familienmitglied ermöglichen. In Familien und Liebesbeziehungen wirken unbewusst starke Kräfte, die unbeachtet zu Verhaltensstörungen oder körperlichen Krankheiten führen können. Werden diese Kräfte entdeckt und anerkannt, können sie für heilsame Lösungen genutzt werden.
An diesen Abenden werden wir erste Einblicke in die systemisch orientierte Familientherapie erhalten und praktische Hinweise lebendig erfahren.

Gerd Bujok, Heilpraktiker
freitags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 4. Mai,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
2 Abende, 12,00 ¤.

B 15

Homöopathische Hausapotheke

Zuerst wird eine Einführung in die natürliche, sanfte und kraftvolle Heilweise der klassischen Homöopathie und ihre Behandlungsmöglichkeiten gegeben. Nach dem Kennenlernen dieser besonderen Eigenschaften liegt es nahe, sich selbst mit einigen wichtigen homöopathischen Heilmitteln vertraut zu machen, um sie dann in einfachen Krankheitsfällen selbst hilfreich zur Unterstützung anzuwenden. Bei schwereren Erkrankungen bereiten sie erleichternd eine fachlich fundierte Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker vor.
Mit einer sorgfältig ausgewählten Zusammenstellung unserer homöopathischen

Hausapotheke und ihrer sinnvollen Anwendung werden häufig auftretende einfache Verletzungen und Erkrankungen im Haushalt oder auf der Reise oft verblüffend schnell gelindert oder sogar geheilt werden können.

Gerd Bujok, Heilpraktiker
freitags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 2. März,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
3 Abende, 18,00 ¤.

B 16

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
12 Abende, 35,00 ¤.

B 17

Wirbelsäulengymnastik
mit Stärkung der Bauchmuskulatur

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
dienstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 18

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 19

Problemzonengymnastik

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 20

Problemzonengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, 19.10–20.10 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Anne-Frank-Schule, Amtland 28,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 21

Callanetics
Gewebestraffung am Vormittag

Durch ein gezieltes Programm können wir die Problemzonen wie Bauch, Taille, Gesäß und Oberschenkel festigen und die Muskulatur und das Bindegewebe kräftigen. Dadurch erzielen wir ein Wohlbefinden für unseren Körper und unterstützen die Haltung.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Sabine Röhrs, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Gruppenraum Stadtbad,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

B 22

Callanetics
Gewebestraffung am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Sabine Röhrs, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 11.00–12.00 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Gruppenraum Stadtbad,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

Kurse in Sülze

B 23

Begegnung mit Hatha Yoga
Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie, aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Dahlhof-Schule Sülze,
11 Abende, 51,00 ¤.

B 24

Pilates
am Vormittag

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungsgerechtem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt.
Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training selber ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut.
Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Unterlage, kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
montags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
12 Vormittage, 35,00 ¤.

B 25

Pilates

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Unterlage, kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
12 Abende, 35,00 ¤.

B 26

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
15 Vormittage, 44,00 ¤.

B 27

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies
mittwochs, 10.10–11.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
15 Vormittage, 44,00 ¤.

B 28

Problemzonengymnastik

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 29

Problemzonengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
mittwochs, 18.55–19.55 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Sülze,
15 Abende, 44,00 ¤.

B 30

La Cucina Italiana

Diesmal: vom Piemont bis ins Veneto von Südtirol bis zum Po …
Typische regionale italienische Küche, von uns selbst kreativ zubereitet und in netter Runde verkostet.
Italienisch Kochen, auch für Männer!
Über 4 Abende hinweg, wird ein komplettes italienisches Menü entstehen, das Sie ihre bisherigen Vorstellungen von Spaghetti Bolognese und Pizza Margherita vergessen lässt.

Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, Kreativität, Spontanität und Spaß am Teamwork, scharfes Messer, Geschirrtuch, Plastikgefäß und Schürze (wer mag).

Wolfgang Colling
montags, 19.00–22.00 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
Dahlhofschule Sülze,
4 Abende, 35,00 ¤, (+ Lebensmittel, die mit dem Dozenten abgerechnet werden.)

Kurs in Lohheide

B 31

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
donnerstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Grundschule Lohheide,
15 Abende, 44,00 ¤.

Kurs in Wohlde

B 32

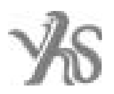
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
dienstags, 9.30–10.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Dorfgemeinschaftshaus Wohlde,
15 Vormittage, 44,00 ¤ (Saalmiete wird umgelegt).

Volkshochschule
Samtgemeinde
Eschede



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Hohen Eichen 3, 29348 Eschede

Telefon und Fax: (0 51 42) 18 47

Konten:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 52 209 178
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 602 740 000

Leitung:
Helga Krell

Anmeldung:
Freitag, 19. Januar,
Montag, 22. Januar, bis Freitag, 26. Januar,
Montag, 29. Januar, bis Freitag, 2. Februar,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 5. Februar entweder telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder per Fax noch möglich.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf eines der o.g. Konten. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten. Die Gebühren für Kurse mit dem Vermerk „Begrenzte Teilnehmerzahl“ müssen vorher überwiesen werden!

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

E 1

Vogelkundliche Wanderungen

Drei Wanderungen von jeweils drei Zeitstunden, zum Kennen lernen heimischer Vögel und anderer Tierarten, Pflanzen, Bäume und Sträucher.

Neben warmer Kleidung und wasserfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Eckehard Bühring, Realschullehrer
1. Wanderung:
Sonntag, 18. März, 8.00 Uhr,
Treffpunkt: Rebberlah Ortseingang.
“Frühlingsbeginn zwischen Rebberlah und Starkshorn”: Spechte, Hohltaube, Kolkrabe, Meisen usw.
2. Wanderung:
Sonntag, 22. April, 7.00 Uhr,
Treffpunkt: Bargfeld Badeteich.
“Vogelwelt im Postmoorgebiet”
3. Wanderung:
Sonntag, 3. Juni, 8.00 Uhr,
Treffpunkt: Ahnsbeck Ortsmitte am Storchennest
“Die Allerdreckwiesen – immer noch Paradies für Wiesenvögel?”.
Gebühr: 26,00 ¤.

E 2

Tastschreiben am PC
für Teilnehmer ab 12 Jahren

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Computer- und Schreibmaschinen-Tastaturen. Dazu werden die Buchstabenfelder der Tastatur nach dem "Zehn-Finger-Blind-System" und die wichtigsten Sonderzeichen erarbeitet und durch Übungen verfestigt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kirsten Pröve-May, Sekretärin
montags, 18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 19. Februar,
Haupt- und Realschule Eschede, Computerraum,
10 Abende, 62,00 ¤ + geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial.

E 3

Einführung in die PC-Arbeit

Der Kurs wendet sich an Anfänger mit geringen oder keinen Vorkenntnissen. Zentrale Fragestellung ist: Wie nutze ich einen PC zum Erstellen von Schriftstücken. Die Teilnehmer erhalten zunächst einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Personalcomputers. Programmteile des Betriebssystems Windows XP, die für den Anfänger wichtig sind, werden erprobt. Wesentliche Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word von der Texterfassung bis zur Textgestaltung gelangen zur Anwendung. Tabellen werden erstellt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Menzel, Konrektor
Dienstag, 13., 20. und 27. Februar,
Mittwoch, 14., 21. und 28. Februar,
jeweils von 18.30–21.30 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Computerraum,
18 Zeitstunden, 63,00 ¤ (+ 1,50 ¤ Materialkosten. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.)

E 4

Was in Familien krank macht und was heilt

Einsichten in belastende Verhaltensformen oder Krankheiten mit familiären Hintergründen.
Beim Betrachten der Probleme und Krankheiten, die in Familien auftreten, gibt es Zusammenhänge zu entdecken, die eine erfolgreiche Lösung aus Verstrickung und Krankheit für jedes Familienmitglied ermöglichen. In Familien und Liebesbeziehungen wirken unbewusst starke Kräfte, die unbeachtet zu Verhaltensstörungen oder körperlicher Krankheit führen können. Werden diese Kräfte entdeckt oder anerkannt, können sie für heilsame Lösungen genutzt werden.
An diesen Abenden werden wir erste Einblicke in die systemisch orientierte Familientherapie erhalten und praktische Hinweise lebendig erfahren.

Gerd Bujok, Familientherapeut und Heilpraktiker
Mittwoch, 28. Februar, 7. März,
und Montag, 12. März,
jeweils von 19.30–21.30 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede,
3 Abende, 18,00 ¤.

E 5

Geheimnisse der Homöopathie
Einsichten in die Wirkungsweise der homöopathischen Naturheilkunde

Die Homöopathie ist weltweit seit über 200 Jahren als bewährte und tiefwirkend mächtige Heilweise der Naturheilkunde bekannt. Bei uns wird die Homöopathie zunehmend sogar als erstzunehmende Alternative zur herkömmlichen Schulmedizin von naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern angewendet. Auch interessierte Laien können sich in die Geheimnisse der Wirkungsweise der Homöopathie einführen lassen und die vielseitigen heilsamen Kräfte der homöopathischen Heilmittel kennen lernen.
An diesen Abenden werden wir Einblicke in die geheimnisvollen und mächtigen Kräfte der berühmten "weißen Kügelchen" gewinnen und fachlich angeleitet erste eigene praktische Erfahrungen mit nach Hause nehmen.

Gerd Bujok, Familientherapeut und Heilpraktiker
mittwochs, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 2. Mai,
Haupt- und Realschule Eschede,
3 Abende, 18,00 ¤.

E 6

Des Zuckers süße Last
Erstaunliches über die weitreichenden Wirkungen des beliebten Süßmachers

Zucker, der allseits beliebte Süßmacher ist in aller Munde. Fast einen ganzen Zentner Zucker vernascht jeder von uns jedes Jahr! In den meisten Lebensmitteln, auch da, wo wir es gar nicht vermuten, sind erhebliche Mengen von Zucker enthalten, um in uns ein zuckerbedingtes Wohlgefühl zu erzeugen, dem wir uns nur zu gerne hingeben. Was ist nun wirklich an der Kraft des Zuckers so wirksam, die uns so verführen kann ein versüßtes Leben zu leben?
Durch zeitgemäße homöopathische Arzneimittelforschung ist es möglich geworden, neue wesentliche Aussagen über die tiefen Wirkkräfte des Zuckers zu erhalten. Zucker bedeutet in der heutigen Zeit mehr als nur der bekannte Süßstoff. "Zucker" bedeutet auch eine bestimmte Art der Weltanschauung, in der alles "machbar" ist, in der "raffiniertes Handeln" und "die Welt berechenbar machen" Grundlagen unserer wirtschaftlichen Existenz geworden sind.
Der tiefen Kraft des raffinierten Zuckers auf die Spur zu kommen, ist das Thema dieser Abende und lässt den interessierten Teilnehmern manch überraschende Entdeckungen machen.

Gerd Bujok, Familientherapeut und Heilpraktiker
montags, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Mai,
Haupt- und Realschule Eschede,
3 Abende, 18,00 ¤.

E 7

Kinder filzen
Wochenendkurs für Kinder ab 6 Jahre

Ich lerne eine sehr alte Technik der Wollverarbeitung kennen: das Filzen. Aus Wolle, Seifenlauge und Fantasie mache ich mir verschiedene Dinge: z.B. Obst und Gemüse, Blüten mit oder ohne Anstecknadel, Ketten, Haarschmuck, ein Platzdeckchen oder Dekorationen für die Osterzeit: Osternester, Ostereier.

Material hält die Dozentin bereit.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Corinna Michelsen
Sonnabend, 17. März, 14.30–17.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
8,00 ¤ + ca. 2,50 ¤ Materialkosten. Die Materialkosten sind an die Dozentin zu zahlen.

E 8

Trockenfilzen mit der Filznadel
Wochenendkurs für Kinder ab 8 Jahre mit oder ohne Eltern

Mit Hilfe einer speziellen Filznadel sticht man unendlich oft in die ungesponnene Wolle und modelliert ganz nebenbei kleine Kunstwerke. Durch diese faszinierende Technik können kleine Tiere, Ostereier, Schmuck, Bilder, verschiedene Figuren und vieles mehr gestaltet werden. Diese Technik erfordert keine Kraft, sondern etwas Fantasie und Geduld und dies mit geringem Materialaufwand.

Mitzubringen: Falls vorhanden Märchenwolle und Freude am Filzen. Wolle und Filznadeln können auch bei der Dozentin erworben werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Corinna Michelsen
Sonnabend, 3. März, 14.30–17.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
1 Nachmittag, 8,00 ¤.

E 9

Aquarell- und Acrylmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundlegende und spezielle Aquarelltechniken werden erlernt, geübt und praktisch umgesetzt. Figürliches Zeichnen und Portraitzeichnen werden auf Wunsch mit einbezogen.
Bildbetrachtung und Stilvergleiche sollen dazu beitragen, eine persönliche Ausdrucksform zu entwickeln. Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.
Wer sich augenblicklich mit Farbe ausdrücken möchte, möglichst schnell das getrocknete Ergebnis überarbeiten und zu Ende führen will, benutzt am besten Acrylfarbe. Man kann matt und glänzend mit ihr arbeiten, sie dick auftragen und lasieren. Für spontane Menschen bietet sich diese Farbe auf Kunststoffbasis an, denn sie ist sofort verfügbar durch Wasserverdünnbarkeit; daher ist sie zudem noch umweltfreundlich und zeitgemäß.
Die Kenntnis der figürlichen Darstellung ist eine verlässliche Grundlage für stilisierte, abstrakte oder realistische Malerei. Das zum Verständnis notwendige Wissen wird in erster Linie durch die Zeichnung vermittelt.

Mitzubringen sind vorhandene Mal- oder Zeichenutensilien. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen oder Sie setzen sich vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung: Telefon: (0 51 41) 3 65 00.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Roswitha Stapel, Malerin
montags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 12. März,
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau,
6 Abende, 45,00 ¤.

E 10

Kalligrafie

mehr als nur schön schreiben
Wochenendkurs

Kalligrafie ist mehr als nur schönschreiben. Mit dem Computer kann heute fast jeder einen Text drucken – aber die persönliche Note fehlt. Dagegen stellen kalligrafisch gestaltete Einladungen, Glückwunschkarten oder Textblätter etwas ganz Besonderes dar. Wir erkunden historische Schriftformen und geben mit verschiedenen Schreibwerkzeugen unseren Texten oder kleinen Faltobjekten einen ganz individuellen Ausdruck. Ein Wochenende zum Schnuppern, Wiederauffrischen und Experimentieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl



Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A 4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A 3, farbige Papiere (falls vorhanden), Federhalter und Bandzugfeder 3 mm (falls vorhanden), schwarze und farbige Tinten (z. b. Pelikan 4001 aber kein Scriptol!), Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Küchenrolle. Federn und Halter können auch im Kurs erworben werden; weiteres Material wird gegen Unkostenbeitrag gestellt (ca. 3,00 ¤).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Sonnabend, 30. Juni,
10.00–12.30 und 13.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 1. Juli,
10.00–12.30 und 13.00–15.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede,
11 Zeitstunden, 37,00 ¤ + 3,00 ¤ Materialkosten. Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen. Die Materialkosten sind an die Dozentin zu zahlen.

E 11

Wir fertigen einen Osterkranz

aus Zweigen und Ranken gewickelt

Bitte mitbringen: verschiedene Obstbaumzweige, Buchsbaum, Efeu, ausgeblasene Eier, Rosenschere und ein Messer. Weiteres Dekomaterial können Sie von der Dozentin erhalten.

Susanne Hempel, Floristin
Montag, 5. März, 19.00–21.15 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau,
1 Abend, 7,00 ¤.

E 12

Edler Schmuck selbst gestaltet

Vom Entwurf zum Schmuckstück
Wochenendkurs

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Techniken der Schmuckgestaltung, wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden.
Mit diesen Werktechniken gestalten Sie einen Kettenanhänger, Ring, Armreifen oder Ohrringe nach eigener Idee oder lassen sich von Vorlagen inspirieren.
Aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer kombiniert mit Perlen, Glas, Keramik oder Fundstücken entsteht abgestimmt auf Typ und Garderobe ein edles Schmuckunikat.
Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Beim Rücktritt von diesem Kurs kann die Gebühr nur dann zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt. Siehe auch unter “Abmeldung”, Seite 5.

Bitte mitbringen: eine große Plastiktüte, Papier, Stift und Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird). Tragen Sie bitte unempfindliche Kleidung. Denken Sie auch bitte an Verpflegung für den Tag und an eine Kaffee-/ Teetasse.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Sonnabend, 5. Mai, und Sonntag, 6. Mai,
jeweils 10.00–13.00 und 13.30–18.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum,
15 Zeitstunden, 50,00 ¤ + 7,00 ¤ Gerätepauschale = 57,00 ¤. Materialkosten für ein Schmuckstück in Silber ab 5 ¤. Dieser Kurs kann ausnahmsweise auch stattfinden, wenn sich 8 Teilnehmer anmelden, vorausgesetzt, dass diese die Gebühr für 10 Teilnehmer aufbringen. Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

E 13

T’ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

Tai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst, die vorrangig der Gesunderhaltung dient. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges Tai Chi–üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, ist rückenschulend, stabilisierend für Herz und Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf), die später allein ausgeübt werden kann. Außerdem erlernen die Teilnehmer eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann Tai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird. Schließlich ist ein Hauptziel der Übungen die mentale, innere Entspannung, Sammlung. Zu sich selbst finden, mit sich und der Welt glücklicher sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, T’ai Chi Chuan-Lehrer
donnerstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Haupt- und Realschule Eschede, Aula,
12 Abende, 40,00 ¤.

E 14

Yoga

In diesem Kurs wollen wir durch Körperübungen und -haltungen, durch bewusste Atmung und durch meditative Entspannung körperliche, geistige und unbewusste Zusammenhänge erfahren und wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen.

Mitzubringen sind eine nicht rutschende Unterlage, eine Wolldecke und warme Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Peter Hemme, Yoga-Lehrer
montags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Haupt- und Realschule Eschede, Aula,
10 Abende, 50,00 ¤.

E 15

Frühsport

am Vormittag

Mit guten Vorsätzen den Morgen beginnen; alle Muskelgruppen kräftigen, Gelenke mobilisieren und die Venenpumpe anregen. In der Gemeinschaft macht es noch mehr Spaß.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen. Bitte eine Wolldecke oder eine Isomatte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

E 16

Gymnastik für Problemzonen

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die durch gezielte Gymnastik die Stoffwechselfunktionen beschleunigen wollen und durch funktionelle Übungen eine Straffung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich von Bauch, Taille und Gesäß erreichen möchten.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Marion Suchy, Übungsleiterin
mittwochs, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 17

Wirbelsäulengymnastik
für Männer

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur bei. Die Wirbelsäule soll Entlastung finden und beweglich bleiben.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung und Turnschuhe tragen. Bitte eine Isomatte oder eine Wolldecke mitbringen.

Marion Suchy, Übungsleiterin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 18

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des gesamten Wirbelsäulenbereiches. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden.

Die Teilnehmer sollten bequem sitzende Kleidung tragen. Bitte eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 19

Stepp-Gymnastik

Ein Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining zu fetziger Musik, das in lockerer Atmosphäre viel Spaß verspricht.
Nach dem “warm-up” folgt die Belastungsphase mit stepptypischen Schrittmustern. Den Abschluss der Stunde bilden Kräftigungs- und Dehnübungen am Stepp.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Decke oder eine Isomatte mitbringen.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 20.15–21.15 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Straße 3 a,
10 Abende, 29,00 ¤.

E 20

Gymnastik
mit moderner Musik für mehr Fitness und Kondition

Haben Sie immer mal wieder darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie sich gern körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? Durch intensive Ausführung der Übungen für bessere Kondition und für größeres Haltungsbewusstsein sowie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen können Sie Ihr Wohlbefinden und die Gesundheit erhöhen.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Decke oder eine Isomatte mitbringen.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Glockenkolkhalle, (kleine Turnhalle),
10 Abende, 29,00 ¤.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bei Kursabmeldung müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden, wenn die Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn erfolgt. Kursteilnehmer, die zum zweiten oder dritten Unterrichtsabend gar nicht erscheinen bzw. sich später als drei Werktage vor dem Unterrichtsabend abmelden, müssen die Lebensmittelkosten für diesen nicht besuchten Abend übernehmen. Siehe auch unter „Abmeldung“, Seite 5.

Bitte denken Sie daran, zu den Kochkursen ein Geschirrtuch, ein kleines scharfes Küchenmesser und evtl. einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitzubringen!

E 21

Kulinarisches aus “Bella Italia”

Lust auf italienisches Essen? An drei Abenden kochen wir gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten aus Italien. Einfache aber effektvolle Menüs, die problemlos zu kochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudel- und Reisgerichten über Fisch, Salate, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikdosen und ein Geschirrtuch.

Domenica Montemurro
freitags, 18.30–21.30 Uhr,
16. Februar, 2. März und 16. März,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
3 Abende, 26,00 ¤ + 30,00 ¤ Lebensmittelkosten für drei Abende = 56,00 ¤. Für diesen Kurs sind die Gebühr und die Lebensmittelkosten gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

E 22

Kochen mit dem Wok

Das “Küchenwunder” aus China findet auch bei uns immer mehr Liebhaber. Mit tollen Rezepten, die nicht nur aus Asien stammen, werden Sie die Vielfältigkeit des Woks kennen lernen.
Garen, Braten, Kochen … alles ist möglich!

Kexun Busch
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 1. März,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
4 Abende, 35,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 53,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Für diesen Kurs sind die Gebühr und die Lebensmittelkosten gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

E 23

Kochen für Männer
Allerlei vom Geflügel

Mitzubringen: Wer möchte eine Schürze, gute Laune und Freude am Kochen.

Hans Rohs, Küchenmeister
mittwochs, 18.30–22.00 Uhr,
28. Februar, 21. März und 11. April,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
3 Abende, 31,00 ¤ + 36,00 ¤ Lebensmittelkosten für drei Abende = 67,00 ¤. Für diesen Kurs sind die Gebühr und die Lebensmittelkosten gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

E 24

Ostergebäck und Sauerteigbrot
Wochenendkurs

Aus Hefeteig formen und backen wir unsere Osterüberraschungen selbst, z. B. Osterzöpfe, Osternester und -hasen, Sonnenräder und Julbrote.
Auch dem wertvollen Sauerteigbrot gilt unsere Aufmerksamkeit. Freitagabend bereiten wir den Vorteig, lassen ihn über Nacht “gehen” und am Sonnabend wird mit weiteren Zutaten daraus ein echtes Vollkornbrot. Den Sauerteigansatz stellen wir selbst her. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Vollkornmehl.

Wenn möglich bringen Sie bitte eine große Kastenbackform mit.

Elisabeth Fischer
Freitag, 9. März, 19.00–21.00 Uhr,
Sonnabend, 10. März, 9.00–14.00 Uhr,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ + ca. 10,00 ¤ Nebenkosten für Zutaten und Kopien. Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen. Die Nebenkosten sind an die Dozentin zu zahlen.

E 25

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommt jeder Genießer auf den Geschmack.

Panprapai Vieth
montags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 16. April,
Haupt- und Realschule Eschede, Schulküche,
4 Abende, 35,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 55,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet. Für diesen Kurs sind die Gebühr und die Lebensmittelkosten gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Volkshochschule Faßberg
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Möldersweg 16, 29328 Faßberg

Telefon: (0 50 55) 56 78

Konto:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Kontonummer 727 990 600

Leitung:
Peter Bungenstock

Anmeldung:
Die Anmeldung zu einem Kurs erfolgt am ersten Abend. Telefonische Anmeldungen sind nur bei ausdrücklichem Hinweis in der Kursankündigung nötig.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in den Räumen der Grund- und Hauptschule Faßberg, Lerchenweg 1, statt.

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

F 1

PC-Einstieg mit Windows
für Senioren und PC-Anfänger

Der Kurs vermittelt einen Überblick über:
- Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers
- Zentrale Begriffe der EDV
- Wichtige Peripheriegeräte
- Die Benutzeroberfläche
- Das Arbeiten mit dem Computer
- Die Standardprogramme
- Das Internet

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 74) 1 69 62 39 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, IT-Trainer
Donnerstag, 8. Februar, 18.45–21.45 Uhr,
Freitag, 9. Februar, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 10. Februar,
9.00–12.30 und 14.00–17.00 Uhr,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.

F 2

PC-Einstieg mit Windows
für Senioren und PC-Anfänger

Kursinhalte siehe oben.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 74) 1 69 62 39 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, IT-Trainer
Donnerstag, 12. Juli, 18.45–21.45 Uhr,
Freitag, 13. Juli, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 14. Juli,
9.00–12.30 und 14.00–17.00 Uhr,
12 Zeitstunden, 42,00 ¤.

F 3

EDV: Nützliches, das Spaß macht
für Teilnehmer mit geringem PC-Grundwissen

Angeboten wird eine Auswahl dessen, was Sie an Ihrem Computer machen werden:
- einen “Blickfang” herstellen (mit WordArt und ClipArt)
- Briefpapier mit Briefkopf herstellen (mit Word)
- Arbeiten in Dokumenten und Tabellen
- Serienbrieferstellung

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 74) 1 69 62 39 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, IT-Trainer
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
5 Abende, 53,00 ¤.

F 4

Excel
einfach professionell angewendet für Teilnehmer mit geringen Excel-Vorkenntnissen

Angeboten wird effektives und sinnvolles Arbeiten mit MS Excel:
- Erstellen einer Excel-Datenbank und Anwenden von Filtern
- Arbeiten mit relativen und absoluten Bezügen
- Formeln und Berechnungen
- Funktionen wie “Wenn-Dann-Sonst”, “SVERWEIS”, DBMIN”, “DBMAX”
- Erstellen von Diagrammen
- Erstellen von Tabellenvorlagen

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(01 74) 1 69 62 39 oder über www.vhs-celle.de

Dieter Lühring, IT-Trainer
donnerstags, 18.45–21.45 Uhr,
Beginn: 24. Mai,
5 Abende, 53,00 ¤.

F 5

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt.
Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, Sprachlehrer
montags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
12 Abende, 53,00 ¤.

F 6

Hatha-Yoga für jeden
Entspannungs- und Atemübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
11 Abende, 51,00 ¤.

F 7

Die Feldenkrais®-Methode
Leben ohne Schulter/Nacken- und Rückenschmerzen – Ist dies möglich?

Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können die Füße und Beine den Köper ohne Schmerzen tragen? Sich lebendig fühlen heißt “in Bewegung sein”.
Die Feldenkrais®-Methode kann:
- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern
- Altes, Festgefahrenes in Gang bringen, neu entwickeln, lösen
- helfen, sich leichter, eleganter, sanfter, ganz ohne Anstrengung zu bewegen
- mehr zu sich selbst finden, sich besser spüren und entspannen



- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen
- die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, weiche Unterlage (Matte oder Decke), großes Badetuch, welches bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anette Kapretz,
Gilde lizenzierte Feldenkrais®-Lehrerin
mittwochs, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
2 Abende, 10,00 ¤.

F 8

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen kombiniert mit Konditions- und Koordinationsschulungen. Zwischendurch immer wieder Dehnung der beanspruchten Muskulatur und zum Abschluss jeder Stunde eine Entspannungsphase.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, 19.15–20.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
7 Abende, 26,00 ¤.

F 9

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, 19.15–20.30 Uhr,
Beginn: 16. April,
10 Abende, 37,00 ¤.

F 10

Schongymnastik

Bewegung in der Gemeinschaft macht Spaß. Funktionelle Gymnastik und Entspannung sollen helfen, körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorzubeugen bzw. einer Verschlechterung entgegenzuwirken.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
12 Abende, 35,00 ¤.

F 11

Wassergymnastik

Wassergymnastik macht nicht nur großen Spaß, sondern dient der Fitness in jedem Alter. Der gesamte Körper wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so überbeanspruchte Stützapparat wird unter Ausnutzung der “unsichtbaren” Hilfe des Wassers entlastet. Gymnastikübungen mit der “Wassernudel” dienen der Gleichgewichts- und Haltungsschulung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
mittwochs, 17.15–18.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 12

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
mittwochs, 18.00–18.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 13

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Britta Schäfer
mittwochs, 18.45–19.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
12 Abende, 26,00 ¤.

F 14

Wassergymnastik

für Männer und Ehepaare

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 15.30–16.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
10 Abende, 22,00 ¤.

F 15

Genuss aus dem Wok

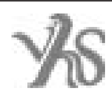
Das Küchenwunder aus China: Lassen Sie sich von der Esskultur Chinas überzeugen! Vielfältigkeit aus dem Wok, leicht, delikat, gesund und verträglich.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
(0 50 55) 56 78, werktags zwischen 18.00 und 19.00 Uhr oder über www.vhs-celle.de

Kexun Busch
mittwochs, 18.00–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
4 Abende, 41,00 ¤. (zuzüglich 19,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende. Dieser Betrag sowie auch die Lebensmittelkosten für die weiteren zwei Abende sind direkt an die Dozentin zu zahlen)

Volkshochschule Flotwedel



Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Geschäftsstelle:
Pommernweg 5, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 2 30
E-Mail: VHS-Celle-Flotwedel@t-online.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Leitung:
Ingrid Petzold

Anmeldung:
montags bis freitags,
19. Januar, 22. bis 26. Januar,
29. Januar bis 2. Februar,
jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend, soweit bei den einzelnen Kursen nichts anderes angegeben ist.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Fl 1

Deutsches Rosarium Dortmund

Tagesfahrt

Das Deutsche Rosarium im Westfalenpark Dortmund wurde 1972 eröffnet und umfasst mittlerweile eine Rosensammlung von ca. 3.500 verschiedenen Arten, es ist damit das drittgrößte Rosarium der Welt.
Im Gegensatz zum Rosarium Sangerhausen, dessen Hauptaufgabe die Sammlung und Bewahrung möglichst aller Rosensorten ist, zeigt das Rosarium Dortmund in erster Linie die Verwendung der Rose auch in Kombination mit Stauden und Gehölzen.
Entlang eines Rosenweges mit 38 Stationen befinden sich größere und kleinere Beispielgärten, etwa ein Jugendstilgarten oder ein Bauerngarten, imposant auch die 65 Meter lange und 6 Meter hohe Kletterrosenwand und – als Höhepunkt – am Ende des Rosenweges der Rosengarten im Kaiserhain.
Eine ca. zweistündige fachkundige Führung führt uns zu den Höhepunkten des Rosariums.
Nach einer Mittagspause mit Imbissmöglichkeiten oder zur Erkundung des Rosariums auf eigene Faust werden wir zum nahe gelegenen Botanischen Garten Rombergpark fahren, wo uns in einer kurzen Führung die „Englischen Staudenbeete“ gezeigt werden, die zu dieser Zeit in voller Blüte stehen.



Helmut Peters
Abfahrt des Busses:
Samstag, 23. Juni, 6.00 Uhr Celle,
Haus der Jugend (ehem.), Hafenstraße,
6.20 Uhr in Wienhausen,
Parkplatz Kloster, Sportanlagen;
Rückkehr gegen 19.00 Uhr,
62,00 ¤, die gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen sind.

Fl 2

Japan
Hightech, Tempel, Rosen und Sushi
Lichtbildervortrag

In Japan, dem Land der aufgehenden Sonne, ist für uns alles sehr fremd: die Kultur, die Sprache, die Schrift, das Essen und auch das Verhalten der Menschen.
Anlässlich des Besuchs des Weltrosenkongresses in Osaka wurde ein kleiner aber typischer Teil dieses Landes bereist.
In Wort und vielen Bildern werden einige Hauptsehenswürdigkeiten vorgestellt, es wird das quirlige Leben in den Millionenstädten Tokio und Osaka, aber auch die Ruhe und Besinnung in den Tempeln und Schreinen der alten Kaiserstädte Kyoto und Nara gezeigt. Und natürlich wird auch vom Weltrosenkongress und über die Liebe der Japaner zu den Rosen berichtet.

Helmut Peters
Dienstag, 27. Februar, 19.30–21.45 Uhr,
Schule Wienhausen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Fl 3

PC-Wartung und Windows-Systempflege

Wer seinen Computer verwendungsfähig halten möchte, kommt um Wartungs- und Systempflegearbeiten nicht herum, anderenfalls verweigert das Gerät beispielsweise den Dienst in Form von Systemabstürzen oder arbeitet langsamer. Viele Probleme lassen sich jedoch selbst lösen, und der Weg zum Händler wird überflüssig. In diesem Kurs erhalten Sie Handlungsanweisungen zur Selbsthilfe, die sich an den vorhandenen technischen Möglichkeiten und an üblicher Alltagsproblematik orientieren werden. Themen können sein: Hardwarewartung, BIOS-Einführung, Programminstallation und -deinstallation, Systemwiederherstellung, Datenträgerbereinigung, -prüfung, Defragmentierung, Windows Update und Start im abgesicherten Modus. Sie können sich auch verschiedene Geräte von innen ansehen. Die Komponenten werden erläutert und Sie erfahren auch, wie Sie ein Gerät sachgerecht säubern, damit es nicht den Hitzetod stirbt.

Dr. Siegfried Lion, Ingenieur
montags, 20.00–22.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schule Wienhausen,
3 Abende, 21,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Fl 4

Kräuterquark im Klosterpark

Wir wollen schauen, welche Wildkräuter im Klosterpark wachsen. Wir werden sie kennen lernen, Unterschiede feststellen, fühlen, riechen und schmecken, indem wir gemeinsam einen Kräuterquark zubereiten.

Mitzubringen ist eine Lupe, falls vorhanden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gabriele Ellermann
Dienstag, 17. April, 9.30–12.00 Uhr,
Treffpunkt: Haupteingang Klosterpark,
7,00 ¤.

Fl 5

Malen und Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Grafit, Kohle usw.) gefördert.

Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen; vorhandene Mal- oder Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
mittwochs, 16.00–18.15 Uhr,
Beginn: 14. März,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 45,00 ¤.

Fl 6

Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die das Energieniveau des Körpers erhöht, die Selbstheilungskräfte stärkt und das persönliche Wachstum fördert.
Der Muskeltest spielt bei allen kinesiologischen Methoden eine zentrale Rolle. Wie er funktioniert und was es mit den so genannten „Korrekturen“ auf sich hat, erfahren Sie an diesem Abend.
Außerdem werden sie einige kinesiologische Übungen kennen lernen und Gelegenheit haben, den Muskeltest einmal selbst auszuprobieren.

Mitzubringen ist eine Flasche Wasser (ohne Kohlensäure) zum Trinken.

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin und Reiki-Lehrerin
Dienstag, 8. Mai, 19.30–21.45 Uhr,
Schule Wienhausen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Fl 7

Autogenes Training
Auffrischungskurs

Endlich einmal zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – viele Menschen, die unter den steigenden Belastungen und der Reizüberflutung der heutigen Zeit leiden, haben dieses Bedürfnis. Das Autogene Training nach Dr. Schultz kann Ihnen helfen, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Mit etwas Übung können auch die sogenannten psychosomatischen Beschwerden, Verspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen von Ihnen selbst mit dem Autogenen Training beeinflusst werden.
Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen und erfahren auch, wie Sie es sinnvoll im Alltag einsetzen können.
Kurze Vorträge über körperliche Bedingungen und Prozesse tragen zum Verständnis der Wirkung des Autogenen Trainings bei.

Bitte mitbringen: Unterlage (Isomatte), Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Hannelore Wallmann,
Heilpraktikerin und Reiki-Lehrerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Schule Wienhausen,
7 Abende, 35,00 ¤.

Fl 8

Qi Gong

Qi Gong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode zur Förderung der Gesundheit. Durch langsame Bewegungen, Atemführung, Körperhaltungen, Massagen, Akupressur und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das stärkt die Immunkräfte, stabilisiert das Nervensystem, lockert Verspannungen, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor.

In diesem Kurs werden Übungen aus den Brokaten im Sitzen und aus dem Taiji-Qi-Gong im Stehen vermittelt. Diese Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und für Teilnehmer mit Qi-Gong-Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, 18.15–19.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 20,00 ¤.

Fl 9

Qi Gong für Fortgeschrittene

Vertiefung und Erweiterung der Übungsreihen aus Taiji und Qi-Gong.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Schneider, Qi-Gong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schule Wienhausen,
6 Abende, 20,00 ¤.

Fl 10

Nordic Walking
am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und – falls vorhanden – Stöcke.

Birgit Naujok
mittwochs, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 28. Februar,
erstes Treffen:
Parkplatz Kloster/Sportanlagen in Wienhausen,
15 Vormittage, 60,00 ¤.

Fl 11

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 8.30–9.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gemeinschaftshaus Bockelskamp,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

Fl 12

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 9.45–10.45 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Gemeinschaftshaus Bockelskamp,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

Fl 13

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 17.30–18.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Schule Wienhausen,
18 Abende, 48,00 ¤.

Fl 14

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, 18.45–19.45 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Schule Wienhausen,
18 Abende, 48,00 ¤.

Fl 15

Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h., die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 16.00–17.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schule Wienhausen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Fl 16

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, 17.05–18.05 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Schule Wienhausen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Fl 17

Wassergymnastik – Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein optimiertes, effektives Training im Wasser. Durch die Kräfte des Wassers, den Auftrieb, den Wasserwiderstand und Wasserdruck wird der gesamte Körper gestärkt.
Die Muskulatur wird bewusst angeregt und gestärkt. Gleichzeitig werden die Gelenke schonend mobilisiert.
Außerdem schult Aqua Fitness die Körperwahrnehmung und eine ganzheitliche Entspannung wird erzielt.

Hinweis:
Bei Vorerkrankungen, insbesondere bei Herz-, Kreislaufproblemen, ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Naujok
montags, 10.30–11.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Viva Sportpoint, Bröckel,
12 Vormittage, 65,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Fl 18

Wassergymnastik – Aqua Fitness

Kursinhalte siehe oben.

Hinweis:
Bei Vorerkrankungen, insbesondere bei Herz-, Kreislaufproblemen, ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Naujok
montags, 11.45–12.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Viva Sportpoint, Bröckel,
12 Vormittage, 65,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

Kurse in Eicklingen

Fl 19

Das „neue“ Internet
Web 2.0 und Soziale Software

Web 2.0 ist ein – noch relativ vager – Oberbegriff für die Beschreibung einer Reihe neuer interaktiver Techniken und Dienste des Internets – speziell des World Wide Web – und einer geänderten Wahrnehmung des Internets.
Als Soziale Software werden (Software-)Systeme bezeichnet, die die menschliche Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit unterstützen. Über diese neue Entwicklung soll im Kurs informiert, Vor- und Nachteile aufgezeigt und diskutiert werden.

Dabei handelt es sich um Webangebote, auf denen man z.B. kostenlos eigene Fotos, Links, persönliche Wünsche und konsumierte Bücher publizieren kann. Die Daten aller Nutzer werden dabei miteinander verknüpft, so dass ein Netz mit Nutzerinformationen entsteht. Die Verknüpfung erfolgt hierbei meist über so genannte Tags, welche die gespeicherten Daten beschreiben und in Beziehung stellen.
Beispiele für Soziale Software werden vorgestellt und in deren Nutzung eingeführt: FlickR (Fotospeicher), YouTube (Video-Datenbank), Wikis wie z.B. Wikipedia, del.icio.us (Bookmark-Sammlung), Weblogs (Internet-Tagebücher) und aktive Kommunikationssysteme wie RSS.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Internetnutzung und Interesse am privaten Publizieren im Internet. Eigene Fotos, Videos oder Texte können als Arbeitsmaterial gerne auf einer CD-ROM mitgebracht werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Johannes von Freymann, Diplom-Bibliothekar
dienstags, 19.30–22.00 Uhr,
Beginn: 6. März,
Realschule Eicklingen,
2 Abende, 18,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

FI 20

English Refresher Course

Ein Kurs für Teilnehmer, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist und die ihre Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern möchten.

Lehrbuch: A New Start, Basic Course, Cornelsen Verlag, Best.-Nr. 57372, ab Unit 10.

Renate Hempel, Lehrerin
montags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
16 Abende, 70,00 ¤.

FI 21

Nistkasten-Bau
Wochenendkurs für Kinder ab 8 Jahre

Jungen und Mädchen ab 8 Jahren können in diesem Kurs mit Holz und Säge unter Anleitung Nisthilfen für unsere gefiederten Freunde bauen.

Bitte einen Fuchsschwanz mit geschlossenem Griff mitbringen, falls vorhanden.

Hartmut Cohrs, Werklehrer
Samstag, 3. März, 14.30–17.30 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
1 Nachmittag, 10,00 ¤ (+ 8,00 ¤ Materialkosten).

FI 22

Gymnastik für Problemzonen
Vormittagskurs

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die durch gezielte Gymnastik die Stoffwechselfunktionen beschleunigen wollen und durch funktionelle Übungen eine Straffung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich von Bauch, Taille und Gesäß erreichen möchten.

Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Isomatte mitbringen.

Susanne Schröder, Fitnesslehrerin
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Saal des Gasthauses Schuhmacher, Eicklingen,
18 Vormittage, 48,00 ¤.

FI 23

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
freitags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
18 Abende, 48,00 ¤.

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen / Backen gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Die Kursgebühr und die Lebensmittelkosten sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten. Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

FI 24

Italienische Küche I

Dieser Kochkurs soll zum Kennenlernen der italienischen Küche dienen, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. So bereiten wir Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das auch zum Nachkochen für zu Hause geeignet sein soll.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
5 Abende (14-täglich), 44,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet.

FI 25

Italienische Küche II

Ein Kochkurs zum Kennenlernen der italienischen Küche, aber auch für Kenner. Wir bereiten einfache, ausgefallene oder weniger bekannte Gerichte selbst zu, so dass wir immer ein mehrgängiges Menü haben. Nudeln, Pizza, Wild, Fleisch, Fisch, Nachspeisen oder verschiedene Beilagen oder Salate – es wird für jeden etwas dabei sein.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
5 Abende (14-täglich), 44,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet.

FI 26

Raffinierte Köstlichkeiten
schnell zubereitet

Wer kennt das nicht? – Liebe Gäste sind zum Essen eingeladen und der Stress beginnt. Doch keine Sorge, mit leckeren, gelingsicheren Rezepten, die gut vorzubereiten sind, wird die Einladung ein Erfolg.
Ebenso werden passende Weine zu den Gerichten vorgestellt.

Mitzubringen: Mixer, Geschirrhandtücher und scharfe Messer.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun Reske-Achenbach, Hauswirtschaftsleiterin
Donnerstag, 22. Februar, 18.30–21.30 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
1 Abend, 9,00 ¤. Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

FI 27

Ostergebäck und Sauerteigbrot
aus Vollkornmehl
Wochenendkurs

Aus Hefeteig formen und backen wir unsere Osterüberraschungen selbst, z.B. Osterzöpfe, Osternester und Hasen, Julbrote und Sonnenräder.
Dem wertvollen Sauerteig gilt unsere besondere Aufmerksamkeit. Freitagabend bereiten wir den Vorteig, lassen ihn über Nacht „gehen“ und am Sonnabend wird mit weiteren Zutaten daraus ein echtes Vollkornbrot.
Den Sauerteigansatz stellen wir selbst her. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Vollkornmehl.

Mitzubringen: Eine Kastenbackform, wenn möglich.

Elisabeth Fischer
Freitag, 2. März, 19.00–21.00 Uhr,
Samstag, 3. März, 9.00–14.00 Uhr,
Grund- und Hauptschule Eicklingen,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

Kurse in Langlingen

FI 28

Töpfern macht Spaß

Kneten, formen und Ton ausrollen ist einfach toll! Forme deine Lieblingsfiguren, deinen eigenen Becher, deine Müslischale, eine Spardose oder verwirkliche fantasievolle Ideen. Mit ein paar Tricks und Tipps, die ich dir gern verrate, kannst du alles schaffen!
Es spielt keine Rolle, ob du schon mit Ton gearbeitet hast oder nicht – alle Kinder sind herzlich willkommen und viel Spaß wird dabei garantiert.

Die Kinder sollten unempfindliche Kleidung tragen.
Material stellt die Dozentin zur Verfügung.

Marlene Pferdekämper, Fachlehrerin
donnerstags, 14.30–16.30 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Schule Langlingen,
3 Nachmittage, 20,00 ¤ (+ 4,00 ¤ Materialkosten für drei Nachmittage).

Fl 29

Filz-Zauber

Wochenendkurs

Wir kreieren aus farbigen Wollfasern Taschen, Wärmendes und dekorative Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Litermaß, Schere, Haushaltswaage (falls vorhanden).

Begrenzte Teilnehmerzahl

Barbara Camehl
Freitag, 9. März, 18.00–22.00 Uhr,
Samstag, 10. März, 10.00–18.00 Uhr (mit Pausen),
Schule Langlingen,
11 Zeitstunden, 37,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

Fl 30

Anlage einer Kräuterspirale

und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmittelzubereitungen ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.
Auf kleinstem Raum (Durchmesser ca. 3 Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15–20 verschiedene Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit griffbereit ernten und einsetzen zu können.
Der Anblick einer Kräuterspirale ist Freude für Augen und Herz.
Ausführlich werden besprochen:
- die wichtigsten Kräuter,
- das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale,
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare, Wasser haltende Humuserde.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmenden bauen wir gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elisabeth Fischer
Mittwoch, 18. April, 18.30–21.30 Uhr,
Samstag, 28. April (Praxistag),
10.00–15.00 Uhr,
Dorfmuseum Langlingen,
8 Zeitstunden, 23,00 ¤.

Fl 31

Hatha-Yoga

Sie erleben, erfahren und vertiefen die Gesundheitsprinzipien und Grundhaltungen des Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Sitzhaltungen.
Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.
Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Bitte mitbringen: feste, nicht rutschende Unterlage, Wolldecke und -socken, kleines Kissen und bequeme, warme Kleidung.

Brigitte Ruthe-Mucha
dienstags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Schule Langlingen,
10 Abende, 50,00 ¤.

Fl 32

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Schule Langlingen,
18 Abende, 48,00 ¤.

Volkshochschule Hambühren



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Steinkamp 15, 29313 Hambühren

Telefon: (0 50 84) 400 880
Fax: (0 50 84) 400 881
E-Mail: b.winkler@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Celle eG (BLZ 251 900 01)
Konto-Nr: 727 990 601

Leitung:
Babette Winkler

Anmeldung:
19. Januar bis 2. Februar
montags von 15.00 – 18.00 Uhr,
mittwochs von 17.00 – 19.00 Uhr,
freitags von 15.00 – 18.00 Uhr,
unter Telefon: (0 50 84) 400 880.
Nach dem 2. Februar ausschließlich unter Telefon: (05141) 92 98 11 zu den Geschäftszeiten der VHS Celle.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Astrid-Lindgren-Schule in Hambühren, OT Ovelgönne, Versonstr. statt. Zugang zu den Schulräumen bitte ausschließlich über den Parkplatz der Astrid-Lindgren-Schule.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.
Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

H 1

Hatha-Yoga für jedermann

In diesem Kurs stehen die Wünsche der Teilnehmer an erster Stelle. Ziele sind:
- Entspannung von Nacken und Rücken
- Kräftigung der verschiedenen Körperregionen
- offen sein für Freude, Wohlbefinden, seelische Entspannung.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
montags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
10 Abende, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 2

Hatha-Yoga

Ein Angebot für alle, die sich Abstand und Entspannung vom Alltag und einfühlsame Hinführung zu einem angenehmen Abend wünschen.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
montags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
10 Abende, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 3

Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
10 Nachmittage, 50,00 ¤. Die Kursgebühr ist vor dem ersten Abend auf das Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

H 4

Badminton für Kids
von 6 – 14 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Sport-Aktiv-Center

Mit Spiel und Spaß vom Federball zum Badminton. Auf einfache Weise lernt ihr mit Björn Kettler diese tolle Sportart kennen. Ihr braucht nicht besonders sportlich zu sein, um zu lernen, wie man den Ball sicher trifft und den anderen ausspielt. Ich freue mich auf viele neue “Ausprobierer”!

Bitte Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen (Schläger stehen zur Verfügung).

Björn Kettler, Sportlehrer, Badmintontrainer
Montag, 30. April und
Dienstag, 29. Mai, (schulfreie Tage)
jeweils von 10.00–13.00 Uhr,
Sport-Aktiv-Center, Hehlenbruchweg 39,
2 Vormittage, 20,00 ¤.

H 5

Badminton für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem Sport-Aktiv-Center

Fitness, die Möglichkeit zum Abnehmen und dabei auch noch Spaß haben – wo gibt es das schon?
Beim Spiel mit dem Federball hat man alles in einem: leichter Einstieg für Sportliche und weniger Sportliche, spielerischer Kalorienverbrauch für Jung und Alt, individuell dosierbare Bewegungsintensität, Spaß und nette Leute zum Kennenlernen.
Dazu die fachkundliche Anleitung. So werden auf einfache Weise Grundschläge, Spielregeln und erste taktische Grundlagen erlernt.

Bitte Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen (Schläger stehen zur Verfügung).

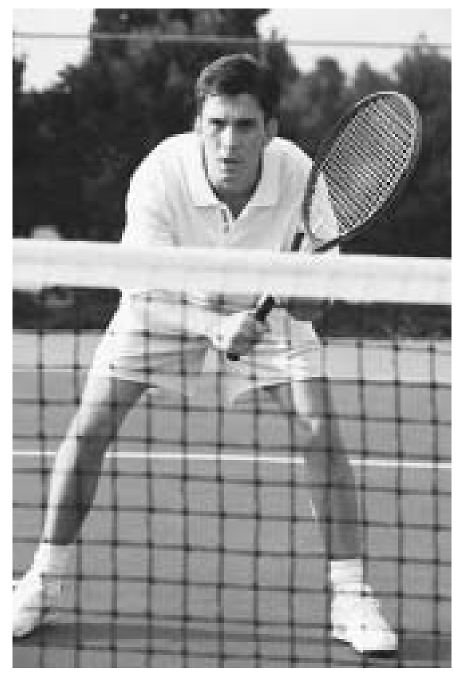
Björn Kettler, Sportlehrer, Badmintontrainer
donnerstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Sport-Aktiv-Center, Hehlenbruchweg 39,
10 Abende, 29,00 ¤.

H 6

Tennis für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem Sport-Aktiv-Center

Die Grundschläge Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley werden in diesem Kurs vermittelt. Das Hauptaugenmerk liegt in der



Spielfähigkeit über das gesamte Spielfeld, die am Ende erreicht werden soll. Schläger und Bälle werden gestellt.

Bitte Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Martin Scholz, staatl. gepr. Tennislehrer
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Sport-Aktiv-Center, Hehlenbruchweg 39,
10 Abende, 29,00 ¤.

H 7

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress stören das muskuläre Gleichgewicht des Bewegungsapparates und können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Auch sollen durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper bestehende Beschwerden gemindert bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.
Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 16.45–17.45 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
15 Abende, 44,00 ¤.

H 8

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
15 Abende, 44,00 ¤.

H 9

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, 18.55–19.55 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
15 Abende, 44,00 ¤.

H 10

Aufbauendes Rückentraining

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
20 Abende, 54,00 ¤.

H 11

Aufbauendes Rückentraining

Kursinhalte siehe oben.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 20.10–21.10 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
20 Abende, 54,00 ¤.

H 12

Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das muss früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule führen.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates müssen ständig wechselnde Druck-, Scher-, Dreh- und Stauchungskräfte bei hoher Reizeinwirkungsdauer verarbeiten. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur ist in der Lage, die Gelenke vor solchen Störfaktoren zu sichern.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und “wirbelsäulengerechtes” Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.
Voraussetzung für eine optimale Muskelleistung ist neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen. Es sollte das Ziel jedes Einzelnen sein, durch systematische Übungen vorhandene Defizite abzubauen.

Bitte weiche Unterlage, Decke und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Grundschule Oldau,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

H 13

Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Kursinhalte siehe oben.

Bitte weiche Unterlage, Decke und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
mittwochs, 10.15–11.15 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Grundschule Oldau,
10 Vormittage, 29,00 ¤.

H 14

Fitness und Kraft mit Musik
am Morgen

Mit Rhythmus, Musik, Kräftigungs-, Konditions- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Bitte weiche Unterlage und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Birgit Cewe, Übungsleiterin im Präventions- und Gesundheitssport
montags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Grundschule Oldau,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

H 15

Pilates
das neue Fitnessprogramm

Pilatestraining hat sechs Grundprinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Bewegungsfluss und Präzision. Es gibt elf Basisübungen für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie. Alle Übungen werden langsam aufgebaut und intensiviert. Dabei werden auch Teilnehmerwünsche berücksichtigt.

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe und falls vorhanden Theraband mitbringen.

Adelheid Plum,
Übungsleiterin im Gesundheitssport
donnerstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
12 Abende, 35,00 ¤.

H 16

Body fit

Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Ganzkörpertraining, so dass alle Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme, Schultern und Rücken) trainiert werden. Durch gezielte Übungen sollen Beweglichkeit und Kondition aufgebaut und verbessert werden.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Cewe, Übungsleiterin im Präventions- und Gesundheitssport
donnerstags, 19.40–20.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
12 Abende, 35,00 ¤.

H 17

Nordic Walking für Senioren
Grundkurs am Vormittag

Nordic-Walking
- ist 40 bis 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- beansprucht 90% der Muskulatur
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- steigert die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- ökonomisiert die Herzarbeit
- stärkt das Immunsystem
- ist die sanfte Zauberformel für eine gute Figur

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet wetterunabhängig statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
montags und mittwochs, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 12. März,
Treffpunkt: Im Dorfe (Lüßmann's Hof),
4 Vormittage, 18,00 ¤.

H 18

Nordic Walking
Grundkurs am Abend

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung (der Kurs findet wetterunabhängig statt), Getränke und ggf. Pulsuhr. Stöcke können gegen eine Gebühr geliehen werden (bei der Anmeldung angeben).

Marie-Luise Ertel,
Nordic-Walking-Trainerin VDNOWAS
dienstags und donnerstags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 13. März,
Treffpunkt: Im Dorfe (Lüßmann's Hof),
4 Abende, 18,00 ¤.

Außenstelle der Volkshochschule Celle
in Hermannsburg



Geschäftsstelle:
Sägenförth 9, 29320 Hermannsburg

Telefon: (0 50 52) 87 76
Fax: (0 50 52) 97 88 78

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 483 400

Leitung:
Ute Hampe

Anmeldung:
ab 19. Januar bis 2. Februar werktags von 16.00–18.00 Uhr, danach vormittags von 9.00–10.00 Uhr.

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung (telefonisch oder per Fax) in der Hermannsburger Außenstelle nötig. Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Bitte beachten Sie bei einigen Kursen: die Zahlung der Kursgebühr vor Beginn des Kurses!

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Achtung: Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

He 1

Literaturtreff

Christine Brückner: Die letzte Strophe, Ullstein TB, ISBN 3-548-22635-3; Leonie Ossowski: Die schöne Gegenwart, Piper TB, ISBN 3-492-24447-5

Was tun, wenn das Berufsleben (fast) vorbei ist, die Kinder aus dem Haus sind und man/frau freiwillig oder unfreiwillig wieder allein ist? Den schönen Zeiten nachtrauern, sich vor dem Altwerden fürchten oder beherzt den letzten Lebensabschnitt angehen?
"Das Menschenmögliche ist noch nie versucht worden", schrieb Christine Brückner vor fast zwanzig Jahren in ihrem Roman über eine Gruppe von Frauen und Männern, die es wagen, sich auf eine Wohn- und Lebensgemeinschaft von über 60-Jährigen einzulassen.
Auch im Buch von Leonie Ossowski braucht Nele Umbureit viel Phantasie und Mut, um ihren Traum von einem anderen Leben zu verwirklichen.
Die Lektüre beider Bücher wird dem Gespräch über "Altwerden einmal anders" sicher viele Anregungen vermitteln und alte Träume wieder wach werden lassen.

Hannelore Mann
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Gerichtsweg 17a,
7 Abende, 31,00 ¤.

He 2

Literatur am Vormittag

Pascal Mercier: Nachtzug nach Lissabon, ISBN 3-442-73436-3.

Die Teilnehmer werden gebeten, den Roman vor Beginn des Kurses zu lesen: Das Schwergewicht liegt in der Diskussion des Textes.

Anett Makus, M.A.
dienstags, 9.15–11.30 Uhr,
Beginn: 23. Januar,
Gerichtsweg 4,
7 Vormittage, 42,00 ¤.

He 3

Südafrika
der leidende Hoffnungsträger eines Kontinents

Eine Begegnung mit dem häufigen Tourismus-Ziel einmal anders – mit Dias, Film und Vorträgen. Versuch zu einem realistischen Blick auf das Land, das sich erstaunlicherweise vom Joch der Apartheid befreit hat und auf das nun weltweit mit großen Erwartungen geschaut wird. Doch die zu bewältigenden Hürden, zum Beispiel Aids und Kriminalität, sind hoch. Hintergründe – Deutungen – Erlebtes.

Ernst-August Lüdemann, Missionsdirektor i.R.
Donnerstag, 15. Februar, 18.30–21.30 Uhr,
Freitag, 16. Februar, 18.30–21.30 Uhr,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Zeitstunden, 22,00 ¤.

He 4

Erben, Vererben und Vermachen
Erbrecht anhand von Beispielen erläutert

In Deutschland werden jährlich Milliardenwerte vererbt.
Wer kein Testament macht, lässt seine Erben oft mit einer Fülle von Problemen allein. Rechtzeitig zu regeln, in welcher Weise das Vermögen auf die Erben übergehen soll, hilft nicht nur Streit zu vermeiden, sondern kann die Erben auch vor unnötig hoher Steuerlast schützen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eckhard Dormeier, Rechtsanwalt
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 12,00 ¤.

He 5

Vorsorgevollmacht
mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst handeln und entscheiden zu können, kann jeden ereilen. Nicht nur das Alter, auch Krankheit oder ein Unfall können es plötzlich notwendig machen, dass eine nahe stehende Person lebenswichtige Entscheidungen übernehmen muss. Für diesen Fall kann man mit einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung vorsorgen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Lisa Eichendorf
donnerstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Wintergarten, Sägenförth 24,
1 Abend, 7,00 ¤.

He 6

Demenzbewältigung
in den eigenen vier Wänden
Kann ich es ermöglichen?

Der Umgang mit Demenzerkrankten ist oft schwierig und für die pflegenden Angehörigen eine hohe Anforderung und Belastung. Lebensnahe Tipps und alltagstaugliche Ratschläge, die sowohl dem Erkrankten als auch den Pflegenden zu Gute kommen; z.B.: Wohnraumgestaltung; Beschäftigung und Kommunikation; finanzielle sowie rechtliche Möglichkeiten.

Silke Kuchemüller
mittwochs, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Wintergarten, Sägenförth 24,
2 Nachmittage, 9,00 ¤.

He 7

Computer für Anfänger
mit Windows XP
und OpenOffice (Star Office)

“Computer? Davon würde ich auch gern etwas verstehen.” Wenn Sie das denken, dann können Sie hier viel lernen.
Der Kurs ist zwar auf das Bearbeiten von Texten orientiert, es werden hierbei aber in erster Linie Bedienungstechniken und Kenntnisse vermittelt, die Sie auch für die Beschäftigung mit anderen Programmen nutzen werden.
Im Kurs wird neben Windows XP der Textverarbeitungsteil des Programmpakets OpenOffice eingesetzt. Letzteres ist kostenlos, aber gleichwertig und in der Handhabung sehr ähnlich zu Konkurrenzprodukten. Es kann im Kurs verteilt werden. Sie arbeiten ausschließlich mit neuen Computern. Und: Natürlich hat jeder seinen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
montags und mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen.

He 8

Ihr PC als Heimbüro

Wenn Sie mit einer Textverarbeitung und einer Tabellenkalkulation bereits ein wenig Erfahrung haben, dann wollen Sie sicherlich auch die Organisations- und Gestaltungsmöglichkeiten dieser Programme effektiver nutzen.
Einige dieser Möglichkeiten lernen Sie hier kennen:

- einen “Blickfang” herstellen: Handzettel und Faltblätter als Werbung,
- eine Adressdatenbank einrichten und nutzen: Kundenkartei,
- Verschieben, Kopieren und Suchen (in Windows, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation),
- Verknüpfungen herstellen und nutzen (Windows),
- und vor allem: ein Briefpapier mit Ihrem Briefkopf herstellen.

Im Kurs wird neben Windows XP das Programmpaket OpenOffice eingesetzt. Letzteres ist kostenlos, aber gleichwertig und in der Handhabung sehr ähnlich zu Konkurrenzprodukten. Es kann im Kurs verteilt werden. OpenOffice verträgt sich problemlos mit anderen Programmen auf Ihrem PC.

Die Teilnehmer sollten einen Einstiegskurs besucht haben oder vergleichbare Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers besitzen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
dienstags, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 13. März,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen.

He 9

Einführung ins Internet

Das Internet gewinnt in unserem täglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen Einstieg in die Welt des PC-Online. Sie erfahren, welche Voraussetzungen hierfür erfüllt sein müssen, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen, wie Sie Ihren PC gegen die Gefahren des Internets schützen und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen. Der Kurs vermittelt Ihnen also Grundfertigkeiten in der Nutzung des Internets.
Dazu gehört:

- Ein Internet-Programm (Browser) kennen zu lernen,
- sich eine E-Mail-Adresse zu besorgen, Mails zu versenden, zu empfangen und zu beantworten,
- Programme aus dem Internet herunter zu laden und verwendbar zu machen (entpacken und installieren),
- Ihren PC zu schützen: einen Virenwächter und einen Firewall einzurichten,
- Bankgeschäfte online zu erledigen (online-banking),
- Grundkenntnisse für ebay-Auktionen zu erwerben,
- im worldwideweb zu “surfen”: z.B. Aktienkurse zu ermitteln, die Wetterlage, eine Bahn- und Telefonauskunft einzuholen, Kochrezepte zu finden und vieles mehr,
- eine Suchmaschine und ein Lexikon zu nutzen (Google und Wikipedia),
- im Internet Gefundenes auf Ihrem PC aufzuheben.

Die Teilnehmer sollten einen Einstiegskurs besucht haben oder vergleichbare Grundkenntnisse der Bedienung eines Computers besitzen.

Dr. Uwe Birkholz, Diplom-Soziologe
montags und mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 12. März,
Hauptschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
7 Abende, 55,00 ¤ (+ geringes Entgelt für Unterrichtsmaterial). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen.

He 10

Das Handy klingelt
Wissenswertes rund um das ”kleine Telefon“

Jeder/jede hat es … aber vielen fehlen doch noch wichtige Hinweise und Handhabungen, um damit umzugehen.
Im ersten Teil wird Ihnen erläutert, wie Mobilfunk funktioniert, welche Netzbetreiber und Dienstanbieter (Provider) es gibt. Sie erhalten Hinweise zur Auswahl eines für Sie geeigneten Dienstanbieters und Tarifes

u n d natürlich werden Ihre Fragen beantwortet.
Im zweiten Teil üben Sie praktisch die Bedienung Ihres Handys und lernen dabei die wichtigsten Funktionen kennen und nutzen.

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters mit dem Ihnen die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthabenaufladekarte, wenn Sie einen Guthabenvertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Nicht vergessen: Bitte laden Sie den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf!

Peter Hoffmanns, Diplom-Verwaltungswirt
montags, 18.15–21.15 Uhr,
Beginn: 14. Mai,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 18,00 ¤.

He 11

Englisch V

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, Student`s Book (ISBN: 3-464-11802-9), Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel (ISBN: 3-8109-3115-2), ab Unit 13.

Edith Skelton
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
10 Abende, 47,00 ¤.

He 12

Französisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Lehrbuch: Französisch à la carte, (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528810-X).

Sie haben geringe, vielleicht auch nur winzige Vorkenntnisse? Dieser Kurs bietet Ihnen die wichtigsten touristischen Kommunikationssituationen, z.B. im Restaurant, im Hotel, erste Kontakte usw. Starten Sie einen Neuanfang und nähern Sie sich der französischen Sprache langsam und ohne Druck.

Camille Ebel-Chenu, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 37,00 ¤.

He 13

Spanisch für die Reise
für Touristen und Einsteiger

Dieser Kurs dient Teilnehmern ohne Vorkenntnisse als Vorbereitung auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika.

Lehrbuch: Spanisch à la carte (Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-514210-5).

Esperanza Ungerer
dienstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 37,00 ¤.

He 14

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, Best.-Nr. 3-12-525565-1).

Annamaria Binetti
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
7 Abende, 33,00 ¤.



He 15

Schach
für Anfänger

Wenn Sie Interesse haben, das “Königliche Spiel” zu erlernen, die Grauen Zellen einmal wieder ein wenig arbeiten zu lassen und sich dabei in angenehmer Gesellschaft befinden möchten, so ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Denn: “Nette Leute spielen Schach”.

Marine Zschischang, lizensierte Schachtrainerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
3 Abende, 13,00 ¤ (+ Kosten für Kopien).

He 16

Schach
für Fortgeschrittene

Vielen geht es so beim Schachspielen: Die ersten Züge sind leicht und schnell gespielt, dann fehlt es aber an Ideen und Fortsetzungen, oder: Man spielt die in einer Zeitung abgedruckten Schachpartien nach, versteht aber oftmals nicht den Sinn, der sich hinter den Zügen verbirgt.
In diesem Kurs werden Grundlagen der Strategie und Taktik erlernt und ausprobiert, um ein besseres Verständnis für das Spiel zu entwickeln.
Die erfahrene Trainerin war armenische Meisterin.

Marine Zschischang, lizensierte Schachtrainerin
dienstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 27. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Abende, 18,00 ¤ (+ Kosten für Kopien).

He 17

Die Gitarre und “Das Ding”
für Anfänger

Anhand des Liederbuches “Das Ding” wollen wir die Grundlagen der Liedakkordbegleitung erarbeiten.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

Uwe Loch, Rockgitarrist
montags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
8 Abende, 27,00 ¤.

He 18

Die Welt der Steine und Fossilien
für Kinder und Jugendliche

Fingerfertigkeit und Phantasie sind angesagt: Es geht um Natursteine und Fossilien, mit denen eingehend gearbeitet wird.
Nach einer anschaulichen Übersicht über die wichtigsten Natursteine und Fossilien geht es an die Arbeit.
Zu den Steinen, die sich mit einfachen Werkzeugen wie Schleifpapier oder Feile bearbeiten lassen, zählen Speckstein und Bernstein. Aus Rohlingen werden individuelle Umhänger am Lederband gefertigt.
Unter Einsatz grenzenloser Phantasie entstehen Steinfiguren aus verschiedensten Steinen, die mit der Heißklebepistole zusammengeklebt werden.
Schließlich werden noch im Gestein eingeschlossene versteinerte Seeigel befreit und präpariert.

Rainer Fabisch, Geologe
montags, 17.15–19.30 Uhr,
23. April und 7. Mai,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Nachmittage, 30,00 ¤ (inkl. 15,00 ¤ Materialkosten für Speckstein, Bernstein-Rohling, Lederbänder, Klebe-Steine, Seeigel und Hilfsmaterial).

He 19

Wir fertigen einen Osterkranz
aus Zweigen und Ranken gewickelt

Bitte mitbringen: verschiedene Obstbaumzweige, Buchsbaum, Efeu, ausgeblasene Eier, Rosenschere und ein Messer. Weiteres Dekomaterial können Sie von der Dozentin erhalten.

Susanne Hempel, Floristin
Mittwoch, 7. März, 19.00–21.15 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
1 Abend, 7,00 ¤ (+ Materialkosten).

He 20

Flechtelemente aus grüner Weide

Im Kurs entstehen individuelle Weidenkugeln und Rankstäbe. Beides ist vielseitig im Garten verwendbar zum Begrünen, Beranken oder einfach als Dekoration mit Blumen bepflanzt.

Bitte mitbringen: Zollstock, Rosenschere, Schürze.

Diana Stegmann
Donnerstag, 22. März, 16.30–20.30 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Zeitstunden, 23,00 ¤ (inkl. 10,00 ¤ Materialkosten).

He 21

Töpfern für Kinder
ab 7 Jahre

Ist Dir gekauftes Geschirr oft zu langweilig? Gut, dann mach Dir doch selber welches, so wie Du es willst.

Bitte mitbringen: Teigrolle, Lappen.

Christa Meyer, Lehrerin
montags, 16.00–17.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
5 Nachmittage, 25,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 22

Töpfern für Teenies
ab 10 Jahre

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Teigrolle, Lappen.

Christa Meyer, Lehrerin
montags, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
5 Nachmittage, 25,00 ¤ (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

He 23

Mal-Zeit am Mittwoch
Kunst – Du machst sie einfach!

Wir wollen der Kreativität freien Lauf lassen und dabei Spaß haben. Ob als Eltern-Kind-, Großeltern-Enkel-Team oder allein: Wir experimentieren mit verschiedenen Farben und Materialien und bereichern uns dabei gegenseitig.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien. Auf Wunsch können Materialien von der Dozentin besorgt werden.

Elisabeth Scholze-Mader, Kunsttherapeutin
mittwochs, 15.00–17.15 Uhr,
Beginn: 21. März, (14-täglich),
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Nachmittage, 55,00 ¤.

He 24

Filzen von Hüten, Taschen und Accessoires
Wochenendkurs

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Herstellung von Hüten, Westen, Schals, Taschen, Stirnbändern, Pulswärmern. Aber Gefilztes muss nicht immer nur Wärmendes sein. Sie werden erleben, wie aus weicher Wolle und Ihrer Kraft Schönes und auch Nützliches entsteht. Gefilzte Accessoires, wie dekorative Anstecknadeln und Blüten für Hüte und Revers, Kugeln, die zu Ketten aufgereiht werden können und originelle Haarspangen sind ideale Objekte, um sich mit den Arbeitsgängen des Filzens vertraut zu machen und zu verfolgen, was so alles aus Wolle, Wasser und Seife entstehen kann. Durch die verschiedenen Techniken und die große Farbvielfalt der Wolle können Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen.
Beim Rücktritt von diesem Kurs kann die Gebühr nur dann erstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung zehn Tage vor Beginn des Kurses vorliegt. Siehe auch unter “Abmeldung” Seite 5.

Bitte mitbringen: Rundholz (z.B. Besenstiel oder Plastikrohr, ca. 50 cm lang), Spülmittel, Wäschesprenger, Plastikschüssel, Nylonstoff (alte Gardine, Mückennetz o.ä.), Luftpolsterfolie (Verpackungsmaterial), alte Handtücher (ein großes Handtuch sollte dabei sein), eine Gummimatte (Auto), einen Zehn-Liter-Plastikeimer, ein Bambusrollo (bei Ikea oder bei der Dozentin zu bekommen). Falls Sie Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit der Dozentin in Verbindung, Telefon: (0 50 52) 9 40 36.

Isabella Colling
Sonnabend, 17. und Sonntag, 18. Februar,
jeweils von 10.00–16.00 Uhr,
Haupt- und Realschule, Harmsstr. 1 / Auteriver Platz,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤.

He 25

Klöppeln: aus der Tradition zur modernen Spitze
für Anfänger und Fortgeschrittene

Wurden früher nur feine Spitzenränder oder Decken gearbeitet, so ist das Spektrum der Klöppelspitze heute sehr breit gefächert. Als Dekorationselement passt sie sich der modernen Mode und Raumgestaltung an. Das Erlernen wird durch neue Lehrmethoden nach farbigen Zeichnungen erleichtert, so dass schnell Ergebnisse in Form kleiner Spitzen vorliegen. Vorhandene Kenntnisse können vertieft werden.

Bitte mitbringen: feine Filzstifte, Stecknadeln, biegsame Pappe, Schere und – falls vorhanden – Klöppelkissen und Klöppel.

Jutta Busch
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
10 Abende, 50,00 ¤ (+ Materialkosten für Garn usw.).

He 26

Spaß am Nähen für alle

Ob Sie schon Näherfahrung haben oder es erst erlernen wollen: Jetzt können Sie sich trauen, es zu lernen. Mit fachgerechter Hilfe ist es gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff mit den entsprechenden Zutaten, sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.
Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Karin Meyer, Schneiderin
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
9 Abende, 63,00 ¤.

He 27

Unterhaltsames Gedächtnistraining
ohne Leistungsdruck!
am Vormittag

Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Merkfähigkeit. Auf spielerische Art können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren.
Wenn Sie 60 Jahre oder älter sind, ist der Kurs für Sie zugeschnitten!

Bitte Schreibzeug und Getränke mitbringen.

Gudrun Bachmann,
Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin
montags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
6 Vormittage, 32,00 ¤.

He 28

Lernen macht Spaß
Bewegung – das leichte Tor zum Lernen
für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Kinder und Eltern erfahren in diesem Kurs, wie Lernen leicht, lebendig und erfolgreich sein kann. Elemente aus der Feldenkrais-Methode und der pädagogischen Kinesiologie bilden die Grundlage.
Bewegung und Lernen gehören zusammen. Moderne Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung werden praktisch und altersgerecht erklärt und umgesetzt. Davon profitieren Kinder und Eltern in gleichem Maße.
Dieser Kurs wendet sich an Eltern mit Kindern, die neue, optimierte Lernerfahrungen machen wollen – und das ohne Stress und Anstrengungen. Dazu gehört auch der Abbau von Lernblockaden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Anne Kapretz, Heilpraktikerin und Feldenkrais®-Lehrerin
Einführungsabend
für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen:
Montag, 5. März, 18.30–20.45 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
Praktischer Teil:
mittwochs, 16.15–17.00 Uhr,
Beginn: 7. März,
Gemeindebücherei, Harmsstr. 3,
3 Nachmittage,
Gesamtgebühr: 26,00 ¤ für ein Kind mit einer Bezugsperson.

He 29

Lernen macht Spaß
Bewegung – das leichte Tor zum Lernen
für Kinder von 11 bis 13 Jahren

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Anne Kapretz, Heilpraktikerin und Feldenkrais®-Lehrerin
Einführungsabend
für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen:
Montag, 5. März, 18.30–20.45 Uhr,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
Praktischer Teil:
mittwochs, 17.15–18.00 Uhr,
Beginn: 7. März,
Gemeindebücherei, Harmsstr. 3,
3 Nachmittage,
Gesamtgebühr: 26,00 ¤ für ein Kind mit einer Bezugsperson.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

He 30

Naturheilkunde

Naturheilverfahren gestern und heute

Naturheilkunde wird oft etwas abschätzig mit “Omas Hausapotheke” gleichgesetzt. Das stimmt so nicht. In den letzten 50 Jahren haben sich neben den bewährten Verfahren neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten etabliert, die bei einer großen Anzahl von Erkrankungen erfolgreiche Lösungen anbieten.

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen, Diabetes
- Allergien, Immunschwäche
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Atemwegserkrankungen

In diesem Kurs soll aufgezeigt und diskutiert werden, welche neuen Verfahren es gibt, wie sie arbeiten und bei welchen Erkrankungen sie sinnvoll eingesetzt werden. Dabei geht es in Bezug auf die “Schulmedizin” um ein “sowohl als auch” und nicht um ein polarisierendes “entweder – oder”.

Christian Kapretz, Heilpraktiker
mittwochs, 18.30–20.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 13,00 ¤.

He 31

Fußreflexzonenmassage

Gönnen Sie Ihren Füßen auch mal etwas Gutes. Erfahren Sie, wie Be-rühren, Be-greifen und Be-handeln der Füße Wohlbefinden für Körper und Geist bedeuten kann. Erlernen Sie Schritt für Schritt eine Fußreflexzonenmassage unter fachlicher Anleitung, die Sie auch Zuhause anwenden können.
Melden Sie sich bitte zu Zweit an.

Birgit Labs-Wesseloh, Med. Fußpflege, Fußreflexzonenmasseurin
montags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Abende, 18,00 ¤.

He 32

Autogenes Training

für Anfänger und Fortgeschrittene

Autogenes Training ermöglicht es, Ruhe, Entspannung, Harmonie mit sich sowie inneren Frieden zu finden. Es trägt zur Leistungs- und Konzentrationssteigerung bei; Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl werden erhöht und Schlafstörungen gemindert und beseitigt. Störende Einflüsse wie Nervosität, Angst und Aggressionen können durch eigene Gedankenkraft aufgearbeitet und vorteilhaft beeinflusst werden.
Durch geführte Meditationen in der Tiefenentspannung ist es möglich, sich selbst zu finden, sich selbst anzunehmen, einen Ruhepol und dadurch Lebensfreude zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kerze.

Eva-Maria Hennig, Kurs- und Seminarleiterin Autogenes Training
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
7 Abende, 35,00 ¤.

He 33

Autogenes Training

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursinhalte siehe oben.

Eva-Maria Hennig, Kurs- und Seminarleiterin Autogenes Training
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 24. April,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
7 Abende, 35,00 ¤.

Fernöstliche Gesundheitskurse

Yoga und verwandte Techniken sind aus der asiatischen Philosophie und Religion entstandene Übungen, die der seelischen Entspannung und körperlichen Fitness dienen. In den Kursangeboten der Volkshochschule werden die – auch in der westlichen Medizin anerkannten – Bewegungs- und Entspannungstechniken vermittelt, ohne dass die philosophischen und religiösen Hintergründe thematisiert werden.

He 34

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, als auch geistig-seelisch.
Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, Bewegungs- und Entspannungspädagogin
donnerstags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 15. März,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Abende, 58,00 ¤.

He 35

Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, Bewegungs- und Entspannungspädagogin
donnerstags, 20.15–21.45 Uhr,
Beginn: 15. März,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Abende, 58,00 ¤.

He 36

Qi Gong im Sitzen

Alt werden und jung bleiben

Aus den traditionellen Übungen des Qi-Gong wählen wir die “Übungen für ein langes Leben” aus und ergänzen sie um ausgewählte, besonders sanfte Übungen, die auch im Sitzen praktiziert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

Elisabeth Scholze-Mader, Bewegungs- und Entspannungspädagogin
dienstags, 17.00–18.30 Uhr,
Beginn: 6. März,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
8 Abende, 48,00 ¤.

He 37

Freude am Tanzen

Kreistänze aus verschiedenen Ländern sowie Tänze zu klassischer und moderner Musik lassen den Alltag vergessen und bringen Körper, Geist und Seele zum Schwingen.
Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund der Kursabende.

Bitte leichte Schuhe mitbringen.

Karola Oehmichen
mittwochs, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
4 Abende, 20,00 ¤.

He 38

Aqua-Jogging

am Vormittag

Eine Kombination aus Aquafitness, Aquarobic und Aqua-Jogging in Tief- und Flachwasser, mit und ohne Geräte.
Für jedes Alter, Schwimmer oder Nichtschwimmer, erfahren oder nicht. Das Wasser bietet die Möglichkeit, gelenkschonend Muskulatur zu kräftigen, die Kondition zu verbessern und ein entspannendes Wohlgefühl zu erzeugen.
Hervorragend für Menschen mit Stoffwechsel- und Atemwegserkrankungen und Einschränkungen des Muskel- und Bewegungsapparates und auch für Übergewichtige und Gestresste.
Nicht geeignet ist der Kurs für Herz- und Kreislauferkrankte und Schwangere.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 9.55–10.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
10 Vormittage, 22,00 ¤ (+ Eintritt).

He 39

Aqua-Jogging

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)

Carola Lange, Fachübungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport
dienstags, 10.30–11.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
10 Vormittage, 22,00 ¤ (+ Eintritt).

He 40

Aqua-Jogging

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Aqua-Jogger, Hanteln, Fußgewichte, (können auch für 5,00 ¤ pro Kurs bei der Dozentin ausgeliehen werden.)

Carola Lange, Fachübungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport
dienstags, 11.20–12.05 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66,
10 Vormittage, 22,00 ¤ (+ Eintritt).

He 41

Wassergymnastik
im “Heidehotel”

Bei Entlastung der Gelenke fallen uns viele Übungen im Wasser leichter, obwohl die Kräftigung der Muskulatur durch den Wasserwiderstand gesteigert wird. Zudem aktiviert der Wasserdruck die Bindegewebsdurchblutung und die Atmung wird intensiviert.

Bitte mitbringen: “Wassernudeln”



Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 18.30–19.15 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Schwimmbecken Hotel Heidehof, Billingstr. 29,
10 Abende, 22,00 ¤ (+ Eintritt).

He 42

Straffer Bauch und fester Po

Die Gymnastik soll sinnvoll und gezielt den Körper aktivieren, sozusagen Zug um Zug Muskeln, Bänder und Gelenke mobilisieren, um auch bisherige Nicht-Sportler für die Bewegungsbegeisterung zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
12 Abende, 35,00 ¤.

He 43

Straffer Bauch und fester Po

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
7 Abende, 20,00 ¤.

He 44

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
12 Abende, 35,00 ¤.

He 45

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18,
7 Abende, 20,00 ¤

He 46

Wirbelsäulentreff
am Vormittag

Bekannte Bewegungsabläufe lassen sich in der Gruppe und mit Unterstützung von Musik leichter erarbeiten. Durch isometrische Kräftigung, die unsere Atmung einbezieht, geht es unserem Körper besser.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen und Pezzi-Ball

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 8.40–9.40 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2,
10 Vormittage, 39,00 ¤.

He 47

Knigge für Sekt und Selters

Ob bei Anlässen im Bekanntenkreis oder im Kundenkontakt – in bestimmten Situationen kommt es darauf an, dass Sie mit den Regeln der Höflichkeit sicher und souverän auftreten können. Denn wer den richtigen Ton trifft und die Regeln beherrscht, kommt bei den Mitmenschen gut an.
Gute Umgangsformen schaffen eine positive Stimmung für Gespräche und Verhandlungen, besonders im Berufsleben.
Themen dieses Seminars werden sein:

- Warum Etikette – ein kleine Zeitreise
- Richtiges Vorstellen – wer grüßt wen, wann und warum
- Beruflicher Alltag – E-Mail, Fax, Telefon und Handy
- Offizielle Einladung – was ziehe ich an?
- Wie halte ich eine kleine Tischrede?
- Der perfekte Gast.

In diesem Seminar erfahren Sie in praktischen und theoretischen Einheiten, wie Sie natürlich und individuell mit zeitgemäßen Umgangsformen viele Lebenslagen sicher meistern.

Claudia Hoppe,
Soziologin M. A. und Imageberaterin
montags, 18.30–21.30 Uhr,
23. April und 7. Mai,
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.,
2 Abende, 18,00 ¤.

He 48

Mittelmeerküche
Wochenendseminar im Profi-Küchenstudio

Was ist das Besondere an dieser Küche? Weshalb essen die Menschen rund ums Mittelmeer viel gesünder?
Ganz einfach, sie verwenden wertvolle, möglichst frische Lebensmittel mit hohem bioaktivem pflanzlichem Anteil und sie nutzen das natürliche gesundheitsfördernde Aroma der Kräuter und Gewürze.
Was können wir davon übernehmen und alltagstauglich mit angemessenem Zeit- und Materialaufwand in die Praxis umsetzen?
Wir kochen leckere Gerichte aus dem mediterranen Raum und speisen in geselliger Runde begleitet von vielen Urlaubsgeschichten.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Brigitte Kirchner, Ernährungsberaterin
Freitag, 11. Mai, 17.00–20.00 Uhr,
Sonnabend, 12. Mai, 14.00–18.00 Uhr,
Küchenstudio Kirchner, Celler Str. 53,
7 Zeitstunden, 32,00 ¤. (inkl. 12,00 ¤ Lebensmittelkosten). Die Gebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen.

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Allerheide 28, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 2 82 88

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Leitung:
Gisela Buchbinder

Anmeldung:
Freitag, 19. Januar bis Freitag, 2. Februar, montags, dienstags, mittwochs und freitags von 9.00–12.00 Uhr, donnerstags von 17.00–19.00 Uhr. Freitag, 19. Januar, zusätzlich von 16.00–19.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 2. Februar auf Band jederzeit möglich.

Unterrichtsorte:
Realschule Lachendorf, Im Südfeld 6,
Geschwister-Scholl-Schule, Im Südfeld 2,
Ev. Kirche Arche Noah, Brömmerkamp 10,
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46.
Gymnasium Lachendorf, Alter Postweg 1

Für Kurse mit „Begrenzter Teilnehmerzahl" ist eine telefonische Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare hierfür erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder am ersten Kursabend.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5. Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

L 1

Ein Vormittag im Bomann-Museum
für Eltern und Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Bomann-Museum

Wie die Menschen früher in unserer Region ohne Auto, elektrisches Licht, Fernseher und Computer leben konnten, erfahren Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in Begleitung ihrer Eltern bei einer kindgerechten Führung u.a. durch das Heidezimmer, Bauernhaus oder die Spielzeugabteilung des drittgrößten kulturhistorischen Museums Niedersachsens.
Im Anschluss an die Führung haben die Familien die Möglichkeit eines weiteren Rundgangs durch das Museum.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Samstag, 24. Februar, 10.30–12.00 Uhr, Treffpunkt:
Celle, Haupteingang Bomann-Museum, Teilnehmergebühr für Erwachsene: 5,00 ¤, für Kinder: 2,50 ¤ + Eintritt für das Museum: 1,00 ¤ pro Person. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 2

Walderlebnistag
mit Kindern die Natur kennen lernen
für Kinder (3 bis 5 Jahre) und Eltern

An diesem Walderlebnistag wollen wir bei Wind und Wetter den Wald und seine Bewohner erkunden, mit Waldmaterial basteln und Spiele in der Natur kennen lernen.

Bitte wetterfestes Schuhwerk, Regenkleidung, Kopfbedeckung, mitbringen. Lupe, wenn vorhanden, keine Verpflegung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl



Andrea Wallasch
Samstag, 12. Mai, 15.30–17.00 Uhr, Treffpunkt: Sallohweg in Lachendorf, 5,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 3

Walderlebnistag
für Kinder ab 6 Jahren

Wir wollen den Wald erkunden, seine Bewohner beobachten, Tippis und Waldsofas bauen und viele Spiele in der Natur kennen lernen.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, Getränke und Proviant bitte nicht mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Andrea Wallasch
Samstag, 14. April, 15.00–17.00 Uhr, Treffpunkt: Sallohweg in Lachendorf, 7,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 4

PC-Einstieg mit Windows

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über
- den Aufbau und die Funktionsweise eines Personalcomputers,
- zentrale Begriffe der EDV,
- wichtige Peripheriegeräte (Drucker, Diskettenlaufwerke, Festplatten),
- die Benutzeroberfläche Windows,
- das Arbeiten mit dem Computer mit Hilfe von ausgewählten Standardprogrammen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Winfried Hinz, Realschullehrer,
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
4 Abende, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.) Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 5

Grundlagen der Textverarbeitung
Word 2003

Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit einem modernen Textverarbeitungssystem.

Kursinhalte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken
- Textteile bearbeiten und gestalten
- Absätze gestalten (Rahmen, Einzug, Schattierung, Aufzählungen)
- Seitengestaltung (Ränder, Papierformat)
- Tabulatoren verwenden
- einfache Tabellen einrichten und gestalten
- Autotext einfügen (z.B. Datum)
- Einbinden von Grafiken und Autoformen (ClipArts, Wordart, Textfelder)

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Winfried Hinz, Realschullehrer
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 11. April,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
4 Abende, 42,00 ¤ (+ 1,50 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an den Dozenten zu zahlen.) Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 6

Tastschreiben am PC

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern Sicherheit im Umgang mit Tastaturen eines Personalcomputers. Dazu werden die Buchstabenfelder der Tastatur und die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten nach dem „Zehn-Finger-Blind-System“ am PC erlernt.

Lehrbuch: Reinhard Rüffer, Textverarbeitung mit Word 2003, neue DIN 5008 mit Änderung A 1 von 2004, Bildungsverlag EINS, Bestell. Nr. 06185-x.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Henke, Fachlehrerin
montags, 18.30–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Realschule Lachendorf, Computerraum,
12 Abende, 56,00 ¤.

L 7

Brush up your English

Auffrischungskurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Anhand des Lehrbuchs „On the Move“ werden alle Bereiche wiederholt und durch Diskussionen, Rollenspiele sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, Klett-Verlag, ISBN 3-12-524129-4

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dr. Anke Heins
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Realschule Lachendorf,
12 Abende, 53,00 ¤.

L 8

Töpfern für Kinder

ab 8 Jahre

Durch spielerisches Gestalten mit dem Werkstoff Ton können Kinder Figuren und kleine Gegenstände herstellen.

Bitte Zeitungspapier, altes Handtuch, Wasserglas, kleines Messer und Plastiktüte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marlene Pferdekämper, Fachlehrerin
mittwochs, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Realschule Lachendorf,
3 Nachmittage, 20,00 ¤ (+ ca. 4,00 ¤ Materialkosten).

L 9

Kinderkurs Holzarbeiten I

Kinder von 6 bis 8 Jahren können in diesem Kurs eine einfache Holzarbeit, ein Raketenfahrzeug, selbst gestalten. Unter Anleitung erlernen sie sägen, feilen, schleifen und leimen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Axel Eymess, Lehrer
donnerstags, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 8. März,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Werkraum, bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
3 Nachmittage, 15,00 ¤ (+ ca. 3,00 ¤ Materialkosten).

L 10

Kinderkurs Holzarbeiten II

Kinder von 9 bis 11 Jahren stellen in diesem Kurs einen Zauberständer her. Er kann Kugelschreiber wie von einer unsichtbaren Hand durch Magnetismus halten. Unter Anleitung und ggf. Hilfestellung sollen die Kinder sägen, feilen, schleifen, bohren und leimen lernen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Axel Eymess, Lehrer
donnerstags, 16.45–18.15 Uhr,
Beginn: 8. März,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Werkraum, bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
3 Nachmittage, 15,00 ¤ (+ ca. 3,00 ¤ Materialkosten).

L 11

Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses mit semesterweise wechselnden Themen. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen auch in Mischtechniken sowie gestalterische Varianten und Experimente.
Anfänger werden mit vereinfachten Aufgaben behutsam an die Arbeit der Gruppe herangeführt.

Bitte vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial mitbringen. Neuanschaffungen erst nach genauer Materialinformation bei Kursbeginn.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Monika Dittrich
mittwochs, 18.45–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Realschule Lachendorf,
10 Abende, 70,00 ¤.

L 12

Keramik für Haus und Garten

Tierfiguren wie z.B. Hühner und Vögel können neben eigenen Kreationen in Aufbautechnik gearbeitet und glasiert werden.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Schürze, Messer, Gabel, Plastiktüte oder -folie, Kuchenrolle und Wasserglas.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Colditz
mittwochs, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Realschule Lachendorf, Werkraum,
6 Abende, 45,00 ¤ (+ Materialkosten). Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 13

Filzen mit Wasser und Seife

Wochenendkurs

Wir wollen eine uralte Technik Wolle zu verarbeiten neu entdecken. Zum Einstieg lernen wir Blüten, Bänder und Kugeln zu filzen, um mit dem Material und der Technik vertraut zu werden.
Im weiteren Verlauf des Kurses wollen wir uns an größere Dinge wagen. Je nach Lust und Laune können das z.B. Kissenhüllen, Pulswärmer, Pantoffeln oder eine Tasche werden.

Bitte eine große Schüssel (10 l), alte Frotteehandtücher, Plastiktischdecke, Wäschesprenger, Schere, Bambusrolle, elektrischen Wasserkocher, Handcreme, Haushaltshandschuhe, Nähzeug und kleinen Imbiss mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Stephanie Hantzko
Samstag, 10. März, 11.00–17.30 Uhr (mit Pausen),
Realschule Lachendorf, Werkraum,
6 Zeitstunden, 20,00 ¤ (+ ca. 10,00 ¤ Materialkosten). Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 14

Hardanger, Ajour und Schwälmer Stickerei

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Verschiedene Sticktechniken wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Hardanger, Ajour, Myreschkastickerei, Kreuz- und Makrameestich stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dorothee Ziebarth
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
Realschule Lachendorf,
5 Abende, 37,00 ¤.

L 15

Stress ade

Stressmanagement – Zeitmanagement am Wochenende

Viele Menschen akzeptieren einen hohen Stresspegel als natürlichen Bestandteil eines erfolgreichen Lebens.
Doch was, wenn der Stress überhand nimmt?
Die passende Strategie und richtiges „timing“ helfen privat und beruflich, effektiver Aufgaben zu erledigen.
Dieses Aktiv-Seminar soll Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, Ihren persönlichen Stresstyp zu erkennen und mit Stress konstruktiv umzugehen.

Bitte bringen Sie einen Schreibblock und Stifte mit.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Schäfer-Templin, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin, FH
Samstag, 10. März,
9.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr,
Realschule Lachendorf,
7 Zeitstunden, 20,00 ¤. (+ ca. 2,00 ¤ für Fotokopien. Dieser Betrag ist an die Dozentin zu zahlen). Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 16

Gehirn-Jogging

Alle Muskeln unseres Körpers sollten in Bewegung bleiben und dazu brauchen wir das Gehirn.
Es steuert alle Körperfunktionen und Verhaltensweisen, unsere Hoffnungen, Gedanken und auch unsere Persönlichkeit.
Lernen Sie dieses Wunder „Gehirn“ bewusst erkennen und aktivieren.
Durch leichte und anspruchsvolle Übungen können wir viel tun, um bis ins hohe Alter, und möglichst ohne Probleme, fit zu bleiben, denn „Fit sein“ fängt im Kopf an.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Inge Dahms
donnerstags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
Realschule Lachendorf,
4 Abende, 18,00 ¤.

L 17

Osteoporose
Wenn der Knochen schwindet!

Heute erkranken immer mehr Personen an Osteoporose. Dieser Vortrag befasst sich mit den Fragen: Was ist Osteoporose? Wie kann ich meine eigenen Risiken für eine Erkrankung erkennen? Wie kann ich sie verringern? Welche entscheidende Rolle spielt meine Ernährung? Warum muss ich mich bewegen? Was kann ich bei einer Erkrankung neben der ärztlichen Behandlung selbst tun, um das Fortschreiten der Osteoporose aufzuhalten?

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Gesundheitspädagogin, Osteoporosetrainerin
Montag, 5. Februar, 18.00–20.15 Uhr,
Realschule Lachendorf,
1 Abend, 7,00 ¤.

L 18

Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte bequeme und warme Sportkleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews, Yoga- und Atemlehrerin
mittwochs, 17.15–18.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
12 Abende, 62,00 ¤.

L 19

T’ai Chi Chuan für Anfänger
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, ist Rücken schulend, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form, die später allein ausgeübt werden kann.
Schließlich ist ein Hauptziel der Übungen die mentale, innere Entspannung, Sammlung: Zu sich selbst finden, mit sich und der Welt glücklicher sein.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, T’ai Chi Chuan Lehrer
dienstags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Realschule Lachendorf, Forum,
12 Abende, 56,00 ¤.

L 20

Abschalten, aber wie?
Wochenendseminar

Folgende Möglichkeiten um besser zur Ruhe zu kommen, stelle ich Ihnen an zwei aufeinander folgenden Terminen vor:
- Progressive Muskelentspannung,
- Autogenes Training,
- Atemübungen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken und eine Decke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training und Qi Gong
Freitag, 11. Mai 19.00–21.00 Uhr
Samstag, 12. Mai, 10.00–12.00 Uhr,
Arche Noah, Lachendorf,
4 Zeitstunden, 14,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 21

Nordic Walking
am Vormittag

Haben Sie sich auch vorgenommen gesünder zu leben, vielleicht ein paar Pfunde zu verlieren, dafür aber an Gesundheit zu gewinnen und sportlicher zu werden?
Dann ist Nordic Walking genau die richtige Sportart für Sie.
Das schwungvolle Gehen trainiert die Ausdauer und durch den Stockeinsatz werden gleichzeitig bis zu 90% aller Muskeln optimal gekräftigt.
Dieses ist u.a. für Fettverbrennung und Bodyforming eine ideale Kombination.
Es gibt noch viele andere Vorteile, die das Nordic-Walking mit sich bringt: Stressabbau, lösen von Verspannungen, Kick für das Immunsystem, Rückenproblemen vorzubeugen.
Nordic Walking ist auch für sportlich Ungeübte optimal; es ist sanft und schont Rücken und Gelenke.

Nordic Walking Stöcke können für die Dauer des Kurses gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bitte bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung tragen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Beate John, DSV Nordic-Walking Trainerin und Übungsleiterin Sport in der Prävention
montags, 9.30–11.00 Uhr,
Beginn: 16. April,
Treffpunkt:
Altenceller Weg, Ecke Mozartstr., Lachendorf,
10 Vormittage, 44,00 ¤.

L 22

Inline-Skaten
Wartung und Pflege

In diesem Kurs geht es dem Schmutz an den Kragen.
Die Rollen und besonders die Kugellager werden unter fachkundiger Anleitung gesäubert und neu gefettet.
Nun haben Sie wieder Freude am leichten Rollen durch die Natur.

Bitte ein Paar Inline-Skates, Wachstuchdecke o. ä. als Unterlage, 2 Gefäße mit Deckel, z.B. Marmeladenglas, Imbusschlüssel, alte Zahnbürste und Küchenrolle mitbringen. Geeignetes Kugellagerfett und Waschbenzin kann bei der Dozentin erworben werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Kisser, Trainerin C für Inelinespeedskating
Montag, 23. April, 18.30–20.45 Uhr,
Realschule Lachendorf, Werkraum,
1 Abend, 7,00 ¤.

L 23

Inline-Skaten für Kinder
Schnupperkurs
für Anfänger von 6 bis 10 Jahren

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten haben und spielerisch die Technik und das Bremsen lernen möchten.

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Samstag 14. und Sonntag 15. April,
jeweils von 10.00–12.00 Uhr,
Turnhalle in Eldingen, Schulstr. 11,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

L 24

Schnupperkurs Inline-Skaten
Wochenendseminar für Erwachsene

Für alle, die sich sicher auf den Rollen bewegen möchten. Hier lernen Sie bremsen, geradeaus fahren und eine leichte Kurve zu meistern. Nach diesem Kurs wird der Laternenpfahl zum Anhalten überflüssig.

Bitte Inline-Skates, Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer, Fahrradhelm und ein Getränk mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Samstag, 14. und Sonntag, 15. April,
jeweils von 13.00–15.00 Uhr,
Sporthalle Eldingen, Schulstr. 11,
4 Zeitstunden, 13,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

L 25

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

L 26

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
14 Vormittage, 41,00 ¤.

L 27

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Turnhalle Gymnasium Lachendorf,
10 Abende, 29,00 ¤.

L 28

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Kursinhalte siehe oben.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Turnhalle Gymnasium Lachendorf,
10 Abende, 29,00 ¤.

L 29

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-Nacken-Bereich ein. Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
dienstags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Forum Realschule Lachendorf,
11 Abende, 44,00 ¤.

L 30

Präventive Osteoporosegymnastik
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h., die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut – als falsche Schonhaltung – fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.

In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können. Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Rehasport, Osteoporose-Trainerin
mittwochs, 8.45–9.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
13 Vormittage, 38,00 ¤.

L 31

Präventive Osteoporosegymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Rehasport, Osteoporose-Trainerin
mittwochs, 9.45–10.45 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
13 Vormittage, 38,00 ¤.

L 32

Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren.
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist.
- Erlernen von Gelenk schonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Brandes, Fachübungsleiterin für Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, 10.50–11.50 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Arche Noah, Lachendorf,
13 Vormittage, 38,00 ¤.

L 33

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 16.50–17.50 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Forum Realschule Lachendorf,
14 Abende, 41,00 ¤.

L 34

Gymnastik für mehr Fitness und Kondition
mit Musik

Für alle, die durch Stärkung der Ausdauer, Kraft, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit verbessern wollen.
Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Beate John, Übungsleiterin Breitensport und Sport in der Prävention
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Turnhalle Gymnasium Lachendorf,
15 Abende, 44,00 ¤.

L 35

Gymnastik mit viel Musik

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und ihre Problemzonen wie Bauch, Taille und Oberschenkel durch gezielte Übungen kräftigen und ihre allgemeine Kondition verbessern möchten.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, 19.15–20.15 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Sportcenter-Power Point, Jarnser Str. 46,
10 Abende, 35,00 ¤.

L 36

Ganzkörpergymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin
montags, 18.45–19.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Forum Realschule Lachendorf,
14 Abende, 41,00 ¤.

L 37

Gymnastik für Problempunkte

Eine intensive Gymnastik mit wirksamen Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung. Übungen aus dem

Bereich Callanetics und Stretching/Dehnen werden mit einbezogen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke/Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, 18.00–19.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Forum Realschule Lachendorf,
14 Abende, 41,00 ¤.

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen / Backen gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

L 38

Kinder kochen und backen

für Kinder ab 7 Jahre

Wir backen Kuchen und Kekse, kochen kleine Gerichte, bereiten Salate zu und lernen etwas aus der Vollwertküche kennen.

Bitte bringt Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für „Reste“ mit.

Jutta Bangemann, Hauswirtschaftsmeisterin
montags, 15.00–17.30 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf,
(Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
2 Nachmittage, 17,00 ¤ + 4,00 ¤ Lebensmittelkosten = 21,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 39

Kinder mögen’s gerne süß

für Kinder ab 6 Jahre

Wir stellen leckere und trotzdem gesunde Süßigkeiten passend zur Osterzeit her und naschen nach Herzenslust. Es können auch kleine Geschenke daraus werden, denn auch Kinder spielen gern einmal den Osterhasen.
Die Leckereien kommen aus der Vollwertküche und enthalten somit die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für „Reste“.

Andrea Wallasch, Gesundheitsberaterin
Samstag, 17. März, 14.30–17.00 Uhr,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf,
(Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
2,5 Zeitstunden, 8,00 ¤ + 4,00 ¤ Lebensmittelkosten = 12,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.

L 40

Keine Lust auf Fertiggerichte

Kochen ist gar nicht so schwer

Vor dem Kochen stehen neben guten Rezepten auch wichtige Informationen für den Einkauf, Kniffe für die Zubereitung und das Wissen über das Fleisch, das spezielle Gemüse, die Gewürze, die Vorbereitung und den Kochvorgang. Sie lernen einfache Grundrezepte zur Zubereitung von Suppen, Eintöpfen, Soßen, Fleischgerichten mit Beilage und Nachspeisen kennen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schürze und Gefäße für „Reste“.

Jutta Bangemann, Hauswirtschaftsmeisterin,
mittwochs, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf,
(Küche), bitte nur den Eingang Neuer Schulweg benutzen,
3 Abende, 26,00 ¤ + 18,00 ¤ Lebensmittelkosten = 44,00 ¤. Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen.





Volkshochschule Unterlüß



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Müdener Straße 63, 29345 Unterlüß

Telefon und Fax: (0 58 27) 54 66

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 30 737 800

Leitung:
Maren Frind

Anmeldungen:
sind möglich ab dem 19. Januar per Internet (www.vhs-celle.de), Fax, telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder persönlich.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund- und Hauptschule Unterlüß statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare hierfür erhalten Sie am ersten Kursabend.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

U 1

Let´s talk English

Wochenendkurs

An zwei Wochenenden haben Sie die Möglichkeit, Ihre englischen Grundkenntnisse für den Urlaub im Ausland “spielend” aufzufrischen und zu erweitern.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
Freitag, 13. April, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 14. April, 9.00–13.00 Uhr,
Freitag, 20. April, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 21. April, 9.00–13.00 Uhr,
13 Zeitstunden, 41,00 ¤.

U 2

Conversation française

Fortsetzung des Kurses U 5 aus Semester II/2006; Neuaufnahmen sind möglich. Training von Vokabeln und Grammatik.

Lehrbuch: nach écoute (aktuelles Magazin in Französisch).

Béatrice Maigné
donnerstags, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 15. Februar,
10 Abende, 47,00 ¤.

U 3

Spanisch für Anfänger

Wochenendkurs

Sie erwerben an zwei Wochenenden Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die es Ihnen ermöglichen sollen, sich im spanisch sprachigen Ausland verständlich zu machen und einfache Texte zu übersetzen.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
Freitag, 1. Juni, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 2. Juni, 9.00–13.00 Uhr,
Freitag, 8. Juni, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 9. Juni, 9.00–13.00 Uhr,
13 Zeitstunden, 41,00 ¤.

U 4

Kreatives Schreiben

Wochenendkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Schreibtalent zu entdecken bzw. zu entwickeln. Sie lernen, Schreibhemmungen abzubauen, kreativ mit Sprache umzugehen und Geschichten zu erfinden.

Konstanze Tiburtius, Fremdsprachensekretärin
Freitag, 9. März, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 10. März, 9.00–13.00 Uhr,
Freitag, 16. März, 18.30–21.00 Uhr,
Samstag, 17. März, 9.00–13.00 Uhr,
13 Zeitstunden, 38,00 ¤.

U 5

Kochen was Kindern schmeckt

für Kinder ab 7 Jahre

Kuchen, Kekse, Mittagessen
Salat und Nachtisch nicht vergessen.
Mit allem was Euch Kindern schmeckt
wird liebevoll der Tisch gedeckt.
Nachdem wir alles aufgegessen
wollen wir das Aufräumen nicht vergessen.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann
freitags, 15.00–17.00 Uhr,
Beginn: 1. Juni,
2 Nachmittage, 13,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden).

U 6

Kinder werkeln mit Sperrholz

für Kinder ab 6 Jahren

Unter Aufsicht und mit meiner Hilfe dürfen Kinder mit einer Dekupiermaschine Holzfiguren aussägen, die anschließend weiter bearbeitet und bemalt werden.

Mitzubringen sind eine Schürze oder ein Kittel und ein Lappen für verschmutzte Finger.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Lydia Neumann
freitags, 15.00–16.30 Uhr,
Beginn: 9. März,
2 Nachmittage, 10,00 ¤ (+ Materialkosten).

U 7

Vielfalt – Falt viel

aus Papier
für Kinder ab 8 Jahren

Und was?
Kästchen – Taschen – Tüten
Hier mal was reintun, dort mal was rausnehmen,
Glück verschenken, Luft verpacken.
Von Knalltüten, Einkaufstaschen, Zaubertüten und Schatzkästchen, ein Papierspaß für Kinder ab 8 Jahre.
Lust bekommen? – dann kommen! Flinke Finger mitbringen!

Bitte mitbringen: Klebestift (fest), Schere, Lappen für die (evtl.) klebrigen Finger.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Günter Duden, Buchbinder
Freitag, 13. April, 14.30–17.30 Uhr,
1 Nachmittag, 3 Zeitstunden, 10,00 ¤ (+ Materialkosten ca. 5,00 ¤, die vor Ort eingesammelt werden. Genaue Endabrechnung erfolgt am Schluss der Veranstaltung).

U 8

Töpfern für Kinder

Kreatives Töpfern für die Osterzeit.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenfolie, Schere.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Helga Prahler
montags, 15.30–16.30 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
4 Nachmittage, 13,00 ¤ (+ Materialkosten).

U 9

Töpfern für Erwachsene

Frühlings- und Sommerkeramik mit unterschiedlichen Techniken der Oberflächengestaltung.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenfolie, Schere.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Helga Prahler
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 12. Februar,
7 Abende, 46,00 ¤ (+ Materialkosten).

U 10

Malzeit am Wochenende

Experimentieren mit verschiedenen Farben und Materialien.
Der Kreativität freien Lauf lassen und Spaß daran haben.

Bitte vorhandene Materialien mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Psych.-soz. Kunsttherapeutin
samstags, 14.00–17.00 Uhr,
Beginn: 12. Mai,
4 Vormittage, 40,00 ¤.

U 11

Faszination Papier

Alternative Fotoalben
Wochenendkurs

Sie möchten von einer Familienfeier, einem Ausflug oder einer sonstigen Veranstaltung vielleicht nur drei, vier Fotos verschenken? Ich zeige Ihnen verschiedenste Möglichkeiten, Ihre Bilder in einer originellen Art zu “verpacken”.
Angefangen bei einfachen Aufstellern und Stecktaschen über verschiedenste Leporelloformen, Mäander- und Concertinafaltungen, verschiedene Scharnierbindungen bis hin zur klassischen Kordelheftung können Sie unter ca. 20 Möglichkeiten Ihre Wahl treffen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind eine alte Schürze oder ein Kittel, Schere, Schreibzeug, 1 Rundpinsel (Stärke 6 oder 8), 1 Flachpinsel (Stärke 8), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Günter Duden, Buchbinder
Freitag, 13. April, 18.45–21.45 Uhr,
Samstag, 14. April, 9.00–12.00 und 12.30–18.30 Uhr,
12 Zeitstunden, 40,00 ¤ (+ Materialkosten, die – je nach Materialverbrauch – zwischen 15,00 ¤ und 20,00 ¤ liegen).

U 12

Chinesische Akupressur

Viele Menschen leiden an Schmerzen und Störungen der Muskelspannungen.
Seit mehreren tausend Jahren ist die chinesische Akupressur eine erfolgreiche Heilmethode für Menschen und Tiere gegen Krankheiten und Schmerzen.
Sie bekämpft verschiedene Probleme mit entsprechenden Akupunkturpunkten: z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Magen- und Darmstörungen u.s.w.
Akupressur benötigt keine Nadeln und ist einfach, sicher und völlig schmerzfrei in der Anwendung.
Lernen Sie für sich selbst und für Ihre Familie.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, Decke.

Kexun Busch, chinesische Heilpraktikerin
montags, 18.00–20.00 Uhr,
Beginn: 4. Juni,
5 Abende, 29,00 ¤ (+ Lernmittelkosten in Höhe von 3,00 ¤).

U 13

Hatha Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich als auch geistig-seelisch.
Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Socken, Matte oder Decke, ein kleines Kissen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Ausbildung T‘ai Chi und Qi Gong
mittwochs, 17.30–19.00 Uhr,
Beginn: 2. Mai,
Freizeitzentrum,
6 Abende, 30,00 ¤.

U 14

Qi Gong

8 Übungen für den Alltag
Wochenendkurs

In China werden sie von Schülern und Berufstätigen wie selbstverständlich in den Alltag integriert. Sie wurden aus klassischen Gesundheitsübungen und der Selbstverteidigungskunst entwickelt. Ziel dieser Übungen ist es, den Körper jeden Tag durchzuarbeiten.
Mit 5 bis 10 Minuten täglich ist es möglich, die Kondition zu verbessern.
Durch ihren spezifischen Bewegungsablauf wirken sie jedoch nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern auch auf den Qi-Fluss. Die Übungen eignen sich auch als Vorbereitung für andere Qi Gong- und T'ai Chi Chuan-Übungen.

Bitte mitbringen:
bequeme Bekleidung, Gymnastikschuhe, Matte oder Decke am Samstag.

Elisabeth Scholze-Mader,
Ausbildung T'ai Chi und Qi Gong
Samstag, 17. März, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 18. März, 14.00–16.00 Uhr,
Freizeitzentrum,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.

U 15

Aqua-Jogging

für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmer jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch, außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern müssen bei der Dozentin erworben werden.

Helga Prahler
dienstags, 10.00–10.45 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Allwetterbad,
10 Vormittage, auch während der Ferien,
22,00 ¤ (+ Eintritt und Geräteleihgebühr).

U 16

Aqua-Jogging

für Frauen und Männer

Kursinhalte siehe oben.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern müssen bei der Dozentin erworben werden.

Helga Prahler
dienstags, 19.00–19.45 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Allwetterbad,
10 Abende, auch während der Ferien,
22,00 ¤ (+ Eintritt und Geräteleihgebühr).

U 17

Wirbelsäulentreff

am Vormittag

Bekannte Bewegungsabläufe lassen sich in der Gruppe und mit der Unterstützung von Musik leichter erarbeiten. Isometrische Kräftigung mit Einbeziehung der Atmung lassen es den Körper gut gehen.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, eine Matte, und einen Pezziball mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, 9.00–10.00 Uhr,
Beginn: 14. März,
Freizeitzentrum,
10 Vormittage (auch in Absprache während der Ferien), 29,00 ¤.

U 18

Wirbelsäulenentspannung

für behinderte Menschen

In entspannter Umgebung üben wir das Wahrnehmen großer Muskelgruppen, diese zu entspannen und durch spielerische Art den Muskelapparat zu kräftigen.

Bitte Matte und kleines Kissen mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Turnhalle der Albert-Schweitzer-Familienwerke,
Sägenförth 30, in Hermannsburg,
10 Nachmittage, 32,00 ¤.

U 19

Genuss aus dem Wok

Chinesische Gerichte liegen voll im Trend. Leicht, delikat, gesund und verträglich. Mit viel Gemüse und wenig Fett sorgen Sie immer für neue Geschmackserlebnisse, ganz sicher und problemlos.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Dosen, Messer.

Kexun Busch
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 8. Mai,
4 Abende, 35,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten = 19,00 ¤ für die beiden ersten Abende).

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen



Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Bremer Weg 142, 29223 Celle

Telefon: (0 51 41) 5 21 82

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 057 721 755

Leitung:
Karlheinz Rehling
Anmeldung: 19. Januar bis 2. Februar, Rathaus Wathlingen,
Telefon: (0 51 44) 4 91-13.
Nach dem 2. Februar ausschließlich unter Telefon: (0 51 41) 5 21 82.

Für Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Für alle anderen Kurse erfolgt die Anmeldung durch Überweisung der Kursgebühr auf das o.g. Konto; bitte geben Sie dabei unbedingt Namen, Anschrift, Telefon und Kursnummer an. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.

Im Rathaus Wathlingen ist nur die Anmeldung möglich; Auskünfte zum Programm sind ausschließlich zu erhalten unter Telefon (0 51 41) 5 21 82.

Bei einigen besonders gekennzeichneten Kursen ist die Anmeldung direkt bei den Dozenten möglich.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf Anmeldebestätigungen! Sie werden nur informiert, wenn ein Kurs nicht stattfindet!

Wa 1

Studienreise nach London

9-tägige Busreise vom 14. bis 22. April

Die Weltstadt London ist immer wieder eine Reise wert. Historie, Tradition und Moderne versammeln sich hier auf engstem Raum. Das Programm dieser Studienreise macht mit allen wichtigen Gebäuden der britischen Hauptstadt bekannt (u.a. Tower, St. Paul`s, Westminster, Buckingham Palace). Auch einige der bedeutendsten Kunstsammlungen werden besichtigt (National Gallery am Trafalgar Square, Turner-Sammlung in der Tate Gallery). Die Rekonstruktion des Shakespeare-Theaters (Globe) steht ebenso auf dem Plan wie Schloss Windsor und ein Ausflug per Schiff nach Greenwich. Die beiden berühmtesten Universitätsstädte Englands, Oxford und Cambridge, runden das intensive Programm dieser Reise ab, die auch Raum lässt für weitere Besichtigungsabsprachen innerhalb der Reisegruppe.
Als Standort wurde ein Hotel in Zentrumsnähe mit bester Anbindung an das U-Bahnnetz gewählt (direkte Linie zu den Westend-Theatern). Diese Reise ist als Komplettangebot konzipiert, d.h. Transport, Unterkunft, Verpflegung (Halbpension), Programm und Eintritte sind im Endpreis eingeschlossen.



Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen aufgeführten Rundfahrten, Eurotunnel, Fährüberfahrt, 8 Übernachtungen im DZ mit DU/WC, kontinentales Frühstücksbüffet (Tee/Kaffee, Toast, Bagels, Croissants, White/Brown Rolls, Fruchtsaft, Marmelade, Käse, Wurst, Früchte, Joghurt, Müsli), 8 warme Mahlzeiten (mittags oder abends je nach Programm), Tagesreiseleitungen in London, Stadtführungen in Cambridge und Oxford, Eintritt und Führung Kathedrale von Ely und Globe Theatre, Eintritte für Tower, St. Paul`s, Westminster Abbey, Schloss Windsor, Southwark Cathedral, Linienschifffahrt auf der Themse nach Greenwich, Chapel King`s College in Cambridge, College in Oxford, Vorbereitungskurs (s. Wa 2), Reiseleitung.
Preis (pro Person im DZ): 1.208,00 ¤ (Anzahlung: 150,00 ¤).
Einzelzimmerzuschlag: 336,00 ¤.
Ein genaues Programm ist bereits erschienen und wird von der Geschäftsstelle der VHS Samtgemeinde Wathlingen auf Anforderung zugesandt.

Wa 2

Tower – Themse – Turner

Vorbereitungskurs zur Studienreise nach London

Für Teilnehmer an der ausgeschriebenen Reise nach London dienen zwei Abende der Information über die Weltstadt London und die Ausflüge nach Oxford und Cambridge. Außerdem werden alle wichtigen organisatorischen Fragen besprochen.

Karlheinz Rehling
montags, 20.10–21.40 Uhr,
Beginn: 19. März,
Saal der VHS Celle, Trift 20,
2 Abende + 1 Nachbereitungsabend nach Absprache,
9,00 ¤. Die Teilnahme ist für Teilnehmer an der Studienreise kostenfrei.

Wa 3

Patientenverfügung

General- und Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellter fremder Betreuer?
Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung, die zum Sterben führt, geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Torsten Harms, Rechtsanwalt
Dienstag, 13. März, 19.00–21.15 Uhr,
Grundschule Wathlingen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 4

Gehirn-Jogging

Alle Muskeln unseres Körpers sollten in Bewegung bleiben und dazu brauchen wir das Gehirn.
Das Gehirn steuert alle Körperfunktionen und Verhaltensweisen, unsere Hoffnungen, Gedanken und auch unsere Persönlichkeit. Lernen Sie also dieses Wunder GEHIRN bewusst erkennen und aktivieren.
Durch leichte und anspruchsvolle Übungen können wir viel tun, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, denn "Fit sein" fängt im Kopf an.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Inge Dahms, gepr. Präventologin
donnerstags, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 19. April,
Grundschule Nienhagen,
4 Abende, 18,00 ¤.

Wa 5

Hausaufgaben und Lernen ohne Stress

Der Schulalltag konfrontiert bereits Kinder im Grundschulalter mit Leistungsdruck, Anforderungen und Maßstäben.
Besonders in der Hausaufgabensituation entlädt sich dieser Druck oftmals in heftigen Emotionen, die von Versagensängsten bis hin zu hilflosen Wutausbrüchen reichen können.
Es werden 8 Gehirnintegrationsübungen und deren Wirkungsweise vorgestellt. Diese lösen Blockaden, bringen Emotionen ins Gleichgewicht und helfen, das Gesamtpotenzial des Gehirns wieder nutzbar zu machen.
Die Übungen werden so vermittelt, dass sie kindgerecht weitergegeben werden können. Es soll wieder mehr Spaß am Lernen fühlbar und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden. Eltern erhalten ein "Handwerkszeug", mit dem sie aus der eigenen Hilflosigkeit und Ungeduld herausfinden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin
Mittwoch, 21. März, 19.00–21.30 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin, Schafstallweg 26, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 6

Homöopathische Notfallapotheke

An drei Abenden erläutert der Referent die Erste Hilfe in akuten Notfällen, besonders bei Kindern, mit dem Einsatz der homöopathischen Notfallapotheke. Speziell angesprochen werden: Fieber, Husten (Pseudokrupp), Kinderkrankheiten, Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Michael Meyer, Heilpraktiker
freitags, 9. Februar, 19.00–21.00 Uhr,
Herbert-Fritsche-Schule,
Herzogin-Agnes-Platz 8, Nienhagen,
3 Abende, 18,00 ¤.

Wa 7

Eigenverantwortlicher Umgang mit Krankheit und Impfung

In diesem Kurzseminar werden folgende Themen angesprochen:
Alternative Behandlungsweisen, Homöopathie, Argumente pro und contra Impfungen. Der Referent geht auch auf allgemein interessierende Fragen der Teilnehmer ein.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Michael Meyer, Heilpraktiker
Samstag, 10. Februar, 9.00–16.00 Uhr (mit Pausen),
Herbert-Fritsche-Schule,
Herzogin-Agnes-Platz 8, Nienhagen,
6 Zeitstunden, 18,00 ¤.

Wa 8

"An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch"

In diesem Vortrag stellen Ulrich Achilles, Zahnarzt, und Traute Boll, Kinesiologin, ihre sich ergänzenden Arbeitsfelder vor. Beide arbeiten in einer ganzheitlichen zahnärztlichen Praxisgemeinschaft.
Herr Achilles gibt Einblicke in ganzheitliches zahnärztliches Wissen, Denken und Tun. Es werden Informationen vermittelt über die symbolische Bedeutung, energetische, emotionale und organische Zuordnungen der Zähne. Wie stehen Zähne in Verbindung mit meinen Lebenserfahrungen?

Was bewirken Zahnregulierungen auf den nichtstofflichen Ebenen und was hat Auswirkungen auf die Erfolgsquote? Was bedeutet das “Aus-der-Reihe-tanzen” von Zähnen?
Dem nächsten Zahnarztbesuch können die Teilnehmer mit mehr Wissen begegnen und anfallende Entscheidungen gemeinsam mit ihrem Zahnarzt treffen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrich Achilles, Zahnarzt,
Traute Boll, Kinesiologin
Mittwoch, 13. Juni, 19.00–21.15 Uhr,
Kinesiologische Praxis Hoffmann,
Schafstallweg 26, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 9

Radiästhesie

Elektrosmog, Erdstrahlen, Wasseradern

Elektromagnetische Felder, verursacht durch Hochspannungsleitungen, Stromleitungen im Haus, elektrische Geräte, Handys und geopathologische Zonen (Erdstrahlen), können körpereigene Schutz- und Regenerationsmechanismen reduzieren oder blockieren.
Der technische Fortschritt an unseren Arbeitsplätzen und in den Wohnbereichen ist allgegenwärtig. Teile der Bevölkerung leiden, ohne es zu wissen, an Belastungen durch so genannte Störzonen.
Die Referentin gibt einen verständlichen Einblick in die Thematik und zeigt eigene Handlungsmöglichkeiten auf.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ruth Mirre, gepr. Geopathologin
Donnerstag, 1. März, 19.00–21.15 Uhr,
Kinesiologische Praxis Hoffmann,
Schafstallweg 26, Nienhagen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 10

Englisch III am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Elementary German Edition, Cornelsen & Oxford (Best.-Nr. 3-464-11802-9), ab Unit 5

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 8.30–10.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Sportheim Nienhagen, Jahnring,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

Wa 11

Englisch für Fortgeschrittene

am Vormittag

In diesem Kurs sollen hauptsächlich Kurzgeschichten und Lektüren bearbeitet werden.

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, 10.10–11.40 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Sportheim Nienhagen, Jahnring,
15 Vormittage, 66,00 ¤.

Wa 12

Porzellanmalerei

Ohne Vorkenntnisse können Sie verschiedene Techniken der Porzellanmalerei erlernen: Maniermalerei, Diffusionstechnik, Tiermalerei.

Anmeldung bei der Dozentin,
Telefon (0 50 85) 75 70.

Brigitte Schwettmann
dienstags, 19.30–21.45 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Atelier der Dozentin, Grüner Weg 21,
Adelheidsdorf,
10 Abende, 70,00 ¤

Wa 13

Schöne Osterdekorationen

In diesem Kurs werden wir drei Werkstücke fertigen. Sie lernen die Grundtechnik des Bindens eines schönen österlichen Türkranzes und das Bepflanzen und Dekorieren einer Osterpflanzschale mit Frühlingspflanzen. Außerdem gestalten wir ein Gefäß österlich.
Kerzen oder andere österliche Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer

Begrenzte Teilnehmerzahl

Cordula Rieckenberg, Floristin
montags, 19.00–21.00 Uhr,
Beginn: 5. März,
Grundschule Nienhagen,
3 Abende, 20,00 ¤.

Wa 14

Die Fünf Tibeter

Die Fünf Tibeter, das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya. Es gibt nur eine Möglichkeit herauszufinden ob diese Übungen, von denen es heißt, dass sie jugendliche Frische und viel Energie schenken, bei Ihnen wirken: Sie müssen Sie ausprobieren.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Elisabeth Scholze-Mader,
Ausbildung T’ai Chi und Chi Gong
mittwochs, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar, (kein Unterricht am 14.2., 14.3. und 11.4.),
Hagensaal Nienhagen,
6 Vormittage, 20,00 ¤.

Wa 15

Autogenes Training für Anfänger

Endlich einmal zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – viele Menschen, die unter den steigenden Belastungen und der Reizüberflutung der heutigen Zeit leiden, haben dieses Bedürfnis.
Das Autogene Training nach Dr. Schultz kann Ihnen helfen, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Mit etwas Übung können auch die so genannten psychosomatischen Beschwerden, Verspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen von Ihnen selbst positiv beeinflusst werden.
Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen und erfahren auch, wie sie es sinnvoll im Alltag einsetzen können.
Kurze Vorträge über körperliche Bedingungen und Prozesse tragen zum Verständnis der Wirkung des Autogenen Trainings bei.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und eine Unterlage (Iso-Matte).

Begrenzte Teilnehmerzahl

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin
donnerstags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 22. Februar,
Grundschule Nienhagen,
8 Abende, 40,00 ¤.

Wa 16

Yoga am Vormittag

Ärger, Sorgen oder Stress belasten auf Dauer den Körper und gehen an keinem spurlos vorüber. Werden die Warnzeichen des Körpers nicht erkannt, führt dies häufig zu einem Ungleichgewicht. Durch gezielte Yogaübungen können wir lernen, die Signale unseres Körpers zu verstehen. Yoga als psychosomatisches Gesundheitstraining trägt somit entscheidend zu mehr Lebensqualität bei.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews,
Yogalehrerin und Atemtherapeutin
dienstags, 9.00–10.30 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Arbeitsräume der Dozentin,
Ringstr. 4, Nienhagen,
15 Vormittage, 70,00 ¤.

Wa 17

Hatha-Yoga für Eingeübte

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Wolldecke und Socken, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Brigitte Ruthe-Mucha
mittwochs, 20.00–21.30 Uhr,
Beginn: 14. Februar,
Janusz-Korczak-Schule,
Wathlingen, Schulstraße,
10 Abende, 50,00 ¤.

Wa 18

Atemtherapie

Die Atemtherapie zählt zu den sog. “alternativen Heilverfahren”. Die Atmung reagiert unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Obwohl die Atmung ununterbrochen abläuft, kann sie auch willentlich gesteuert werden. Die Technik der Therapie mit dem Atem ist das verbundene Ein- und Ausatmen. Dadurch lösen sich Blockaden, die unsere Lebensenergie beeinflussen. Verschüttete Teile unseres Wesens können so integriert und nutzbar gemacht werden. Der natürliche Atemrhythmus wird wieder hergestellt.
Der Kurs bietet eine Einführung in die Methode der Therapie mit dem Atem. Neben der Vorstellung des theoretischen Hintergrundes gibt es eine Einweisung in die Praxis der Atemtherapie.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews,
Yogalehrerin und Atemtherapeutin
Freitag, 2. März, 18.00–21.00 Uhr,
Arbeitsräume der Dozentin,
Ringstr. 4, Nienhagen,
1 Abend, 10,00 ¤.

Wa 19

Fußreflexzonentherapie

Viele Störungen im Organismus des Menschen können durch Massage der entsprechenden Fuß- und Handreflexzonen positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus wirkt so eine Massage sehr entspannend und wohltuend auf den ganzen Menschen, Krankheit wird vorgebeugt, die Entgiftung des Körpers angeregt.
An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, die Fußreflexzonenkarte einmal genauer anzusehen. Sie erfahren, ob und inwieweit eine Selbstbehandlung sinnvoll ist und bei welchen Erkrankungen diese Therapie besonders wirkungsvoll ist. Außerdem werden wir gemeinsam eine Massage der Handreflexzonen ausprobieren.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin
Montag, 4. Juni, 19.30–21.45 Uhr,
Grundschule Wathlingen,
1 Abend, 7,00 ¤.

Wa 20

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 16.30–17.30 Uhr,
Beginn: 1. März,
Turnhalle der Grundschule Nienhagen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Wa 21

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 17.30–18.30 Uhr,
Beginn: 1. März,
Turnhalle der Grundschule Nienhagen,
15 Abende, 44,00 ¤.

Wa 22

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 1. März,
Gemeindesaal der ev. Kirche in Wathlingen,
15 Abende, 47,00 ¤.

Wa 23

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 1. März,
Gemeindesaal der ev. Kirche in Wathlingen,
15 Abende, 47,00 ¤.

Wa 24

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Kreuschner
mittwochs, 13.15–14.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
10 Vormittage, 48,00 ¤ (einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 25

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 11.30–12.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
10 Vormittage, 48,00 ¤ (einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 26

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 12.30–13.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
10 Vormittage, 48,00 ¤ (einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 27

Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, 13.15–14.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Europabad Nienhagen, Jahnring,
10 Vormittage, 48,00 ¤ (einschließlich Schwimmbadnutzung).

Wa 28

Nordic Walking für jedermann

Nordic Walking unterscheidet sich von anderen Laufsportarten durch den Einsatz von Spezialstöcken. So wird der Bewegungsapparat bis zu 30% besonders im Bereich von Fuß, Knie und Hüftgelenken entlastet. Außerdem werden durch den Stockeinsatz 70 – 80% der Körpermuskulatur trainiert. Verspannungen und Beschwerden im Bereich von Schulter und Nacken werden gebessert und teilweise auch beseitigt.
Regelmäßiges und richtiges Nordic Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung von Herz-/Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei, da es sich um eine Ganzjahressportart handelt.

Bitte Sportkleidung, festes Schuhwerk, bzw. Walking-/Laufschuhe tragen und Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Birgit Lueg, Sportlehrerin
montags, 10.00–11.00 Uhr,
Beginn: 26. Februar,
Treffpunkt: Wathlingen, Schützenhaus,
4 Vormittage, 12,00 ¤.

Wa 29

Nordic Walking am Vormittag

Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit.
Nordic Walking ist ein Gelenktraining der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke durch sanfte Belastung.
Mit Nordic Walking werden die Muskeln der Oberschenkel, Waden, Brust, Arme, Po und Hüfte, Rücken und Schulter besonders intensiv trainiert. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörper-Training und eine Variante des Ausdauersports mit Anregung der Herz-, Kreislauffunktionen.

Bitte gutes Schuhwerk und Stöcke mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ursel Sievert, Gesundheitstrainerin
donnerstags, 9.30–10.45 Uhr,
Beginn:1. März,
Treffen am Forsthaus Papenhorst,
4 Vormittage, 5 Zeitstunden,
15,00 ¤.

Wa 30

Fit durch Fasten

Fasten ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten Naturheilverfahren.
Fasten beugt Zivilisationskrankheiten vor. Fasten setzt Grenzen in Bewegung. Fasten ist eine Möglichkeit der Gesundheitspflege und Prävention, es aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert das Wohlbefinden.
Das Buchinger Fasten ist ein modifiziertes Fasten mit Gemüsebrühen, Obstsäften, reichlich Wasserzufuhr und verschiedenen Kräuter- oder Früchtetees.
Gespräche, Übungen, Bewegung an frischer Luft, Wechsel von Anspannung und Entspannung – all das gehört zur Fastenwoche.
Die Gruppe trifft sich täglich, auch am Wochenende.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Fastentagen ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes.

Mitzubringen sind: Wolldecke oder Matte, kleines Kissen, etwas zum Trinken (Tee oder Wasser).

Anmeldungen bei der Dozentin, Telefon (0 51 44) 45 70, Fax (0 51 44) 33 56, Mail: u.sievert@t-online.de

Ursel Sievert, Fastenleiterin UGB und ganzheitliche Gesundheitsberaterin UGB
Vorbesprechung:
Dienstag, 27. Februar, 19.30 Uhr,
Janusz-Korczak-Schule, Wathlingen.
Fastentage:
Donnerstag, 1. März
bis Donnerstag, 8. März,
jeweils 19.00–21.00 Uhr.
Am Wochenende trifft sich die Gruppe am Sonnabend um 15.00 Uhr und am Sonntag um 11.00 Uhr.
Janusz-Korczak-Schule, Wathlingen,
18 Zeitstunden, 56,00 ¤.

Wa 31

Bewusste Ernährung – aktive Gesundheitsvorsorge

Wir wollen Vorurteile beseitigen und Schritt für Schritt zu einer vollwertigen Ernährung gelangen. Ziel ist die optimale Versorgung des Organismus mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen.
In diesem Kurs wollen wir vielfältige Erfahrungen bei der Zubereitung abwechslungsreicher vollwertiger, saisonaler Gerichte sammeln oder vertiefen.
Wir lernen kennen und probieren: Frischkost, Hauptspeisen, Sprossen und Keimlinge, Brot, Brötchen, Brotaufstriche, Desserts und Kuchen.

Mitzubringen sind: kleines Messer, Geschirrtuch, kleine Behälter für Proben.

Anmeldungen bei der Dozentin, Telefon (0 51 44) 45 70, Fax (0 51 44) 33 56, Mail: u.sievert@t-online.de

Ursel Sievert, ganzheitliche Gesundheitsberaterin UGB
Freitag, 4. Mai, 16.00–21.00 Uhr,
Samstag, 5. Mai, 14.00–20.00 Uhr,
Schulzentrum Wathlingen,
11 Zeitstunden, 32,00 ¤ (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Wa 32

Kulinarisches aus “Bella Italia”

An diesem Abend werden neue Rezepte aus der italienischen Küche ausprobiert.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrtuch.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Domenica Montemurro
freitags, 18.00–22.00 Uhr,
Beginn: 9. Februar,
Schulzentrum Wathlingen,
1 Abend, 12,00 ¤ + 10,00 ¤ Lebensmittelkosten = 22,00 ¤.

Wa 33

Italienische Küche

“Nicht, dass meine Frau schlecht kocht, aber es kommen fortwährend irgendwelche Pygmäen in meine Küche und tauchen ihre Pfeile in die Suppe!”
Kommt Ihnen bekannt vor, was Woody Allen beschreibt? Geben Sie Ihrer Küche eine neue Geschmacksdimension. An fünf Abenden zaubern wir mit besten Zutaten herrliche italienische Menüs. Nudeln, Fisch und Fleisch wechseln sich ab. Mit selbst gebackenem Brot und leckeren Nachspeisen sowie Wein und Grappa werden die Menüs in gemütlicher Runde probiert.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Michela Hamilton-Esposito
dienstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 3. April,
Schulzentrum Wathlingen,
4 Abende, 35,00 ¤ (+ 10,00 ¤ Lebensmittelkosten pro Abend, die mit der Dozentin abzurechnen sind).

Wa 34

Lust auf italienisches Essen?

An drei Abenden kochen wir gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten aus Italien einfache, aber effektvolle Menüs, die auch problemlos nach zu kochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudel- und Reisgerichten über Fisch, Salate, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrtuch.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Domenica Montemurro
freitags, 18.00–22.00 Uhr,
Beginn: 13. April,
Schulzentrum Wathlingen,
3 Abende, 35,00 ¤ + 20,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende = 55,00 ¤. Die Lebensmittelkosten für den dritten Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.

Wa 35

Genuss aus dem Wok

Sie werden die Vielfältigkeit des Wok kennen lernen, theoretisch und praktisch. Von der Vorspeise bis zum Nachtisch bekommen Sie jeden Abend ca. sechs neue Rezepte. Lassen Sie sich von der Esskultur Chinas überzeugen!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kexun Busch
donnerstags, 18.30–21.30 Uhr,
Beginn: 12. April,
Schulzentrum Wathlingen,
4 Abende, 54,00 ¤ (inkl. 19,00 ¤ Lebensmittelkosten für die ersten zwei Abende). Die Lebensmittelkosten für die beiden weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.



Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Winsener Str. 49, 29323 Wietze

Telefon: (0 51 46) 12 53

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer: 3 016 528 800

Leitung:
Dagmar Böhme

Anmeldung:
ab 19. Januar, dienstags bis freitags, jeweils 16.00–18.00 Uhr

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund-, Haupt- und Realschule Wietze statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm, Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Wi 1

Kinder töpfern

für Kinder ab 6 Jahre

Wir gestalten und modellieren spielerisch nach eigenen Ideen und Anregungen Figuren und kleine Gegenstände mit dem natürlichen Werkstoff Ton.
Auch ältere Kinder können gern teilnehmen. Auf ihre Fähigkeiten wird die Dozentin einzeln eingehen.

Bitte Schürze oder altes Hemd mitbringen.

Anne Bulgrin
dienstags, 16.30–18.00 Uhr,
Beginn: 27. Februar,
4 Nachmittage, 20,00 ¤ + 6,00 ¤ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Wi 2

Dekorative Frühlings- und Osterfloristik

Wochenendkurs

Den Jahreszeiten entsprechende Dekorationen für das eigene Zuhause selbst herzustellen, macht Spaß und spart Geld. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie z.B. Türkränze dekorieren oder Tisch- und Fensterdekorationen rund um die Frühlings- und Osterzeit selbst gestalten können.

Bitte Garten- und (falls vorhanden) Drahtschere, evtl. auch Heißklebepistole und Moos mitbringen. Alle Dekomaterialien sind auch über die Dozentin zu beziehen.

Sabine Reuper, Floristin
Samstag, 17. März, 10.00–15.00 Uhr,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤ + Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Wi 3

Hatha Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns auf körperlicher wie auf geistig-seelischer Basis, Stress zu kontrollieren. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte oder Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
montags, 18.00–19.30 Uhr,
Beginn: 16. April,
6 Abende, 30,00 ¤.

Wi 4

Qi Gong

8 Übungen für den Alltag
Wochenendkurs

In China werden die Übungen von Schülern und Berufstätigen ganz selbstverständlich in den Alltag integriert. Sie wurden aus klassischen Gesundheitsübungen und der Selbstverteidigungskunst entwickelt. Ziel ist es, die Kondition mit fünf- bis zehnminütigen Übungen täglich zu verbessern. Durch ihren spezifischen Bewegungsablauf wirken sie nicht nur wie Gymnastikübungen, sondern auch auf den Qi-Fluss. Sie eignen sich auch als Vorbereitung auf andere Qi Gong- und T´ai Chi Chuan-Übungen.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Matte mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader,
Bewegungs- und Entspannungspädagogin
Samstag, 9. Juni, 14.00–17.00 Uhr,
Sonntag, 10. Juni, 14.00–16.00 Uhr,
5 Zeitstunden, 17,00 ¤.

Wi 5

Pilates

das neue Fitnessprogramm

Das Pilatestraining hat sechs Grundprinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Bewegungsfluss und Präzision. Es gibt elf Basisübungen für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie. Alle Übungen werden langsam aufgebaut und intensiviert. Dabei werden aber auch spezielle Teilnehmerwünsche berücksichtigt. Noch mehr Informationen auf Anfrage unter Tel.-Nr.: (0 51 46) 98 58 43.

Bitte bequeme Kleidung und Iso-Matte mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
dienstags, 20.00–21.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Sporthalle der GHRS,
18 Abende, 48,00 ¤.

Wi 6

Bodyforming

Kraftgymnastik für Damen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken; Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Diplom-Sozialpädagogin und Fachübungsleiterin für Gesundheitssport
dienstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Sporthalle der GHRS,
18 Abende, 48,00 ¤.

Wi 7

Power-Gymnastik mit Musik

für mehr Fitness und Kondition

Haben Sie immer mal wieder darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie sich gern körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? Durch intensive Ausführung der Übungen für eine bessere Kondition und für größeres Haltungsbewusstsein sowie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen können Sie Ihr Wohlbefinden erhöhen und die Gesundheit verbessern.

Bitte Sportbekleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Monika Lichtenberg-Wegener,
Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Dorfhaus Wieckenberg,
16 Abende, 43,00 ¤.

Wi 8

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Gezielte Gymnastik fördert das Wohlbefinden für den gesamten Körper. Bei regelmäßiger Ausführung der Wirbelsäulengymnastik kann eine gleichmäßige Belastung der Wirbelsäule und der Gelenke erreicht werden.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 8.45–9.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
16 Vormittage, 43,00 ¤.

Wi 9

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 9.55–10.55 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
16 Vormittage, 43,00 ¤.

Wi 10

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 11.00–12.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße,
16 Vormittage, 43,00 ¤.

Wi 11

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin,
montags, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Dorfhaus Wieckenberg,
16 Abende, 43,00 ¤.

Wi 12

Schongymnastik

Durch diese Gymnastik sollen die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule gefördert und die Muskulatur gestärkt werden.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, 17.45–18.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Dorfhaus Wieckenberg,
16 Abende, 43,00 ¤.

Wi 13

Walking und Nordic Walking

in der Umgebung von Wieckenberg

Walking ist ein sanfter, Gelenke schonender und leicht erlernbarer Ausdauersport, auch geeignet für alle, die seit längerer Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren, für Übergewichtige und für (rüstige) Senioren. Walking an frischer Luft verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden, fördert Fitness und Gesundheit. Durch die Erhöhung der Knochenstabilität kann selbst Osteoporose wirksam vorgebeugt werden. Unterstützt wird das spezielle Ausdauer- und Muskeltraining durch gezielte Dehnübungen. Der Einsatz von Stöcken intensiviert das Walking und steigert die Durchblutung. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit oder ohne Stöcke trainieren möchten.

Bitte wetterangepasste Sportbekleidung, Walkingstöcke und Laufschuhe mitbringen.

Hendrik Schucht, Fachübungsleiter
mittwochs, 16.00–17.00 Uhr,
Beginn: 11. April,
Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad,
10 Nachmittage, 29,00 ¤.

Wi 14

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung.
Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, welches sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, 19.30–20.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hallenbad Wietze,
12 Abende, 44,00 ¤ + (ggf. 4,00 ¤ Leihgebühr für den "Aqua-Jogger"). Teilnehmer ohne gültige Dauerkarte benötigen eine 12er-Badekarte. Der Preis beträgt 25,00 ¤ und kann mit der Teilnehmergebühr entrichtet werden.

Wi 15

Aqua-Fitness

Kursinhalte siehe oben.

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, 20.15–21.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hallenbad Wietze,
12 Abende, 44,00 ¤ + (ggf. 4,00 ¤ Leihgebühr für den "Aqua-Jogger"). Teilnehmer ohne gültige Dauerkarte benötigen eine 12er-Badekarte. Der Preis beträgt 25,00 ¤ und kann mit der Teilnehmergebühr entrichtet werden.



Wi 16

Wassergymnastik

am Vormittag

Da der Körper durch den Auftrieb des Wassers nur ca. ein Zehntel seines Gewichts tragen muss, werden die Übungen der Wassergymnastik als weniger anstrengend empfunden, können länger durchgehalten werden und schonen Bänder, Sehnen sowie Gelenke. Zudem sind sie, da gegen den Wasserwiderstand ausgeführt, wirkungsvoller als "Trockenübungen". Deshalb sind sie für alle besonders geeignet, die rundum beweglich werden oder bleiben wollen.

Monika Lichtenberg-Wegener,
Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, 10.30–11.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Hallenbad Wietze,
12 Vormittage, 44,00 ¤. Teilnehmer ohne gültige Dauerkarte benötigen eine 12er-Badekarte. Der Preis beträgt 25,00 ¤ und kann mit der Teilnehmergebühr entrichtet werden.

Wi 17

Orientalischer Tanz und Körpererfahrung

für Mädchen ab 8 Jahre

Der Orientalische Tanz (Raqs Shaqri) ist einer der ältesten und weiblichsten Tänze. Er verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und trägt so zu einer verbesserten Haltung bei. Durch spielerische Übungen werden die Grundfiguren des Orientalischen Tanzes erlernt und zu Shakira-Hits oder ägyptischer Popmusik interpretiert. Dabei stehen Freude an Bewegung und Tanz immer im Vordergrund.

Bitte bequeme, eng anliegende Kleidung, Hüfttuch, rutschfeste Socken und Durstlöscher mitbringen.

Karin Maier
dienstags, 17.00–18.00 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Pausenhalle der GHRS Wietze,
10 Abende, 33,00 ¤.

Wi 18

Heut´ gehört die Küche uns

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahre
Wochenendkurs

Kinder kochen unter fachgerechter Anleitung ein kleines, leckeres Menü, bestehend aus Suppe, Hauptgang und Dessert. Dabei werden hauptsächlich frische Zutaten verwendet.

Bitte Schürze, Topflappen und ein Gefäß für Kostproben mitbringen.

Sabine Reuper, Pädagogische Mitarbeiterin
Samstag, 28. April, 10.00–13.00 Uhr,
Schulküche der GHRS Wietze,
3 Zeitstunden, 10,00 ¤ + Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Volkshochschule Winsen (Aller)

Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32

Konto:
Volksbank Celler Land eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt

Anmeldung:
Freitag, 19. Januar,
Montag, 22. bis Freitag, 26. Januar,
Montag, 29, Januar bis Freitag, 2. Februar,
jeweils von
10.00–12.00 und 16.00–18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Im Übrigen gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 5.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Studienreise: Die Provence im Frühling

25. März bis 3. April (Osterferien)

Nancy – Tarascon – Avignon – Villeneuve-lés-Avignon – Saint-Rémy – Arles – Camargue – Saintes-Marie-de-la-Mer – Fontaine-de-Vaucluse – Senanque – Moulin des Bouillon – Village des Bories – Gordes – Lourmarin – Nimes – Pont du Gard – Aix-en-Provence – Grand Canyon du Verdon – Chaumont.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Fahrt mit einem 5*Luxusbus, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (Nancy, Tarascon, Aix-en-Provence, Chaumont), Einzelzimmerzuschlag 250,00 €, qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, Informationsmaterial, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittsversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.200,00 €

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Studienreise: Mit dem Zug auf das Dach der Welt China – Tibet

27. Mai bis 9. Juni

Hannover – Frankfurt – Schanghai – Peking – Zugfahrt nach Lhasa – Gyangtse – Schanghai – Frankfurt – Hannover.

Reiseleitung: Hannelore Kleinschmidt
Leistungen: Transfer Winsen/Celle nach Hannover und zurück, Rail & Fly nach Frankfurt und zurück, Linienflüge mit CHINA EASTERN und zurück, internationale Flughafensicherheitsgebühren z. Zt. 57,00 €, zzgl. der zum Reisezeitpunkt möglichen Kerosinzuschläge von z. Zt. 75,00 €, Visumgebühren für China z. Zt. 26,00 €, 9 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension (in Tibet einfachere Hotelunterkünfte), 2 Übernachtungen im Zug während der Bahnfahrt in 4-Bettabteilen Erster Klasse (ohne Verpflegung), sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Vorbereitungsabend.
Reisepreis: 2.350,00 €
Einzelzimmerzuschlag 260,00 €.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Studienreise: Der Jakobsweg und die kantabrische Küste

20. bis 28. Oktober (Herbstferien)

Hannover – Bilbao – Pamplona – Rioja – Nájera – Santo Domingo de la Calzada – Burgos – Fromista – León – Cabreiro – Portomarin – Monte de Gozo – Santiago de Compostela – La Coruna – Oviedo – Santillana del Mar – Bilbao.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Leistungen: Transfer Winsen/ Celle nach Hannover und zurück, Linienflüge mit LUFTHANSA über Frankfurt nach Bilbao und zurück, sämtliche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Übernachtungen in guten Mittelklassehotels mit Halbpension, Einzelzimmerzuschlag 280,00 €, Busrundreise lt. Programm, sämtliche Eintritte, Trinkgelder, deutschsprachige Reiseleitung, Vorbereitungsabend, Insolvenzabsicherung, Reiserücktrittskostenversicherung und Reiseschutzbrief.
Reisepreis: 1.800,00 €

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Berlin

16. und 17. Juni

Jüdisches Museum - große Stadtrundfahrt - Dom-Vesper um 18.00 Uhr (ggf. Besuch einer weiteren kulturellen Veranstaltung) – Bode-Museum – Fahrt auf der Spree

Joachim Herrfurth, Realschullehrer
Abfahrt Samstag, 16. Juni:
6.30 Uhr Winsen; 6.35 Uhr Hambühren; 6.45 Uhr Celle, Cellesche Zeitung, 6.50 Uhr, Celle, Parkpalette am Hallenbad.
Teilnehmergebühr (für Fahrt, Übernachtung mit Frühstück im Hotel Holiday Inn**** (Einzelzimmerzuschlag 25,- €), Eintritt und Führungen in den Museen, Stadtrundfahrt, Bootsfahrt und Trinkgelder): 170 ,00 €

Ein ausführliches Programm mit den Abfahrtszeiten und -orten ist in der Geschäftsstelle erhältlich. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

Radtour: Von der Elbe an die Schlei

17. bis 20. Mai
(Himmelfahrtswochenende)

Radeln entlang einer internationalen Seeschifffahrtsroute.
Wischhafen – Glücksburg – Brunsbüttel – Rendsburg – Schleswig – Missunde.

Organisation:
Diethard und Hannelore Kleinschmidt
Leistungen: Busfahrt mit Fahrradanhänger (eigenes Rad) bis Wischhafen, 3 Übernachtungen in Wilster (Hotel „Stücker“, Hotel „Busch“), Spannan (Hotel „Landhaus Spannan“) und Schleswig (Hotel „Ruhekrug“) im Doppelzimmer mit Frühstück (Einzelzimmerzuschlag 50,00 €), Besichtigungen: Schleuse Brunsbüttel, „Tiefste Landstelle Deutschlands“, Gut Hanerau, Beobachtung der Schiffspassage der „Norwegian Dream“, Stadtführungen in Rendsburg und Schleswig, Besichtigung und Führung in den Anlagen „Dannewerk“ und „Haitabu“, alle Eintrittsgebühren und Trinkgelder.
Preis pro Person: 230,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftstelle erhältlich.

Segeln auf Schlei und Ostsee

Auch wenn Sie keinen Segelschein erwerben wollen oder erst einmal feststellen möchten, ob Segeln überhaupt etwas für Sie ist, können Sie unter Aufsicht eines Segellehrers auf einer hervorragend ausgestatteten Hochseeyacht segeln.
Für die Segelyacht MANANA sind der amtliche Fahrerlaubnisschein und das Sicherheitszeugnis der See-Berufsgenossenschaft erteilt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Rolf Bröker,
DSV-Segellehrer und Sporthochseeschiffer
a) Donnerstag, 17. und Freitag, 18. Mai,
b) Samstag, 19. und Sonntag, 20. Mai (Himmelfahrtswochenende),
Abfahrt: 6.00 Uhr,
Hauptschule.

Die An- und Abreise kann individuell oder in Fahrgemeinschaften erfolgen. Der Vorbereitungsabend erfolgt nach Rücksprache mit den Teilnehmern im Navshop, Winsen, Waldweg 5.

Teilnehmergebühr: 150,00 € + 12,00 € für Verpflegung (Frühstück und Mittagssnacks) = 162,00 € Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 1

Mit mir nicht! Selbstbehauptung für Mädchen

von 12 bis 18 Jahren

Wo du dich behaupten kannst, musst du dich meist nicht mehr verteidigen.
Die Mädchen spüren sich und ihren Körper und werden ermutigt, kraftvoll, lautstark, raumgreifend und mutig zu sein. Grenzüberschreitungen vielfältiger Art können so im Vorfeld vermieden werden. Ein Mädchen, das sich selbst behauptet, tritt aus der Opferrolle heraus. Täter suchen Opfer, keine Gegnerinnen. Starke Mädchen werden seltener Opfer von Gewaltverbrechen und Mobbing, und sie tendieren seltener dazu, andere zu mobben.
Es geht darum zu lernen, deutlich Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen, einengenden und gefährlichen Situationen handlungsfähig zu sein.
Die Mädchen sollen im Laufe des Trainings befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen, zugleich die Anliegen anderer zu respektieren und Kooperationsfähigkeit zu entwickeln.
Selbstbehauptung kann Selbstverteidigung überflüssig machen, denn wo man sich

behaupten kann, muss man sich nicht mehr verteidigen. Selbstbehauptung ist die Basis für Selbstverteidigung, denn um einen Handgriff mit einem Schlag abzuwehren, braucht man eine gehörige Portion Selbstbewusstsein und großes Vertrauen in die eigene Stärke.

Susanne Eggert, Theaterpädagogin und Gewaltpräventionslehrerin
Samstag, 3. März, 10.00–13.00 und 14.00–16.00 Uhr,
Sonntag, 4. März, 10.00–13.00 Uhr,
Hauptschule, 8 Zeitstunden, 27,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 2

Frauen-Alltag!!

Fit, schön – und immer gut drauf!
Wunschvorstellung oder Wirklichkeit?

Beruf, Familie, Kinder, Schule, Verein, Freundin...
Frauen werden gefordert, rund um die Uhr. Immer gut drauf sein, fit zu allen Tageszeiten, schön wie Medienmodels...
Was macht Frau im ganz normalen Alltag mit diesem „Wahn-Sinns-Anspruch“?
Wenn Sie Lust haben, lassen Sie sich einmal auf Ihre eigenen Lebenswünsche und Ihre Alltagsmöglichkeiten ein.

Bärbel Weidmann, Gesundheitswissenschaftlerin
dienstags, 19.30 –21.00 Uhr,
Beginn: 13. Februar,
Hauptschule, 3 Abende 13,00 €.

W 3

Gehirn-Jogging

Alle Muskeln unseres Körpers sollten in Bewegung bleiben und dazu brauchen wir das Gehirn.
Das Gehirn steuert alle Körperfunktionen und Verhaltensweisen, unsere Hoffnungen, Gedanken und auch unsere Persönlichkeit. Lernen Sie also dieses Wunder GEHIRN – bewusst erkennen und aktivieren.
Durch leichte und anspruchsvolle Übungen können wir viel tun um bis ins hohe Alter, und möglichst ohne Probleme, fit zu bleiben, denn „Fit sein“ fängt im Kopf an.

Begrenzte *Teilnehmerzahl*

Inge Dahms, gepr. Präventologin
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 28. Februar,
Hauptschule, 4 Abende, 20,00 €.

W 4

Rhetorik

Wochenendseminar

Rhetorik ist die Harmonie zwischen sachlichem Inhalt und sprachlicher Form.
Es gibt immer Situationen in denen man seine Interessen wirkungsvoll vertreten muss. Wer etwas mitteilen und durchsetzen möchte, muss Sprache zielgerichtet verwenden können.
An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit:
- der Wirkung auf mich und andere (Körpersprache, Mimik, Gestik)
- dem freien Reden vor der Gruppe
- Übungen zum verständlichen Sprechen.

Für die Mittagspause bitte Verpflegung mitbringen.

Annegret Main, M. A.
Samstag, 24. Februar, 10.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 25. Februar, 11.00–17.00 Uhr (mit Pausen),
Hauptschule, 12 Zeitstunden, 40,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 5

Englisch V

Lehrbuch:
The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Vol. I (Best.-Nr. 539 015), ab Unit 23.

Zusätzlich leichte, aktuelle Lektüre und Wiederholung der Grundgrammatik.

Uta Heine, Dolmetscherin
donnerstags, 19.45–21.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Hauptschule, 15 Abende, 66,00 €.

W 6

Getting along in English

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Jutta Wißler, Realschullehrerin
montags, 18.15–19.45 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hauptschule, 12 Abende, 53,00 €.

W 7

Spanisch IV

Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch, ab Unidad 10B.

Nadia Vargas Saavedra-Schreiber
mittwochs, 19.00–20.30 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hauptschule, 14 Abende, 61,00 €.



W 8

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs für Teilnehmer ohne PC-Kenntnisse

Dieser Kurs bietet eine praxisbezogene Einführung in die Grundlagen der Computertechnik. Die Teilnehmer lernen die Bestandteile eines Computers kennen und werden in die Bedienung des Betriebssystems Windows eingeführt. Darüber hinaus erhalten Sie einen ersten Einblick in die Textverarbeitung mit dem Programm Word 2000.

Kursinhalte:
- Bestandteile eines Computers
- Windows, Fenstertechnik, Mausfunktion
- Arbeiten mit Ordnern und Dateien
- Arbeiten mit dem Explorer
- Bearbeiten von Datenträgern
- Eingabe und Bearbeitung eines Textes mit Word 2000

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
Freitag, 2. März, 18.00–21.00 Uhr,
Samstag, 3. März,
9.30–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Sonntag, 4. März, 9.00–12.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
13 Zeitstunden, 46,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 9

PC-Einstieg mit Windows für Senioren

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingo Horn
montags, 17.00–19.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
8 Abende, 63,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 10

Textverarbeitung für Senioren

Am Beispiel des Programms MS-Word, einem der bekanntesten Programme, sollen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung erprobt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
Dienstag, 6. Februar, 16.00-19.00 Uhr,
Mittwoch, 7. Februar, 16.00-19.00 Uhr,
Donnerstag, 8. Februar, 16.00-19.00 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
9 Zeitstunden, 32,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 11

Tabellenkalkulation

Grundlagen MS-Excel 2000
Wochenendkurs

In Microsoft Excel 2000 findet der Anwender ein Instrument, mit dem sich beliebige Berechnungen durchführen lassen; es kann z.B. dazu genutzt werden, Planungen und Entscheidungsfindungen zu unterstützen. Ebenso leicht können nichtssagende Zahlenkolonnen in aussagekräftige Grafiken verwandelt werden, um Statistiken entsprechend zu veranschaulichen.

Kursinhalte:
- prinzipielle Funktionsweise
- Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- Formeln und Bezüge
- Diagrammerstellung
- Funktionen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dr. Detlef Häusler
Freitag, 9. März, 17.30–20.30 Uhr,
Samstag, 10. März,
9.30–12.30 und 13.30–17.00 Uhr,
Sonntag, 11. März, 9.00–12.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
13 Zeitstunden, 46,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 12

Ein Wochenende im Internet

Themenschwerpunkte:
- Starten des Programms/ Zugang zum Netz
- Aufbau von Internetadressen
- Seite aufrufen und blättern/ Fenstertechnik
- Suchmaschinen/ Verknüpfen von Suchkriterien
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten
- Anlegen von Ordnern
- Text aus dem Internet kopieren und weiter verarbeiten mit Word 2000.
- Bilder kopieren und in den Text einfügen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Martina Boden, Journalistin
Freitag, 9. Februar, 17.30–20.30 Uhr,
Samstag, 10. Februar,
9.30–12.30 und 13.30–16.30 Uhr,
Außenstelle des Hermann-Billung-Gymnasiums, Meißendorfer Kirchweg,
9 Zeitstunden, 32,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 13

eBay: Kaufen und verkaufen im Internet

Die Vielfalt ist riesig: Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handys, Fotokameras, Kleidung, Schmuck – fast alles ist bei eBay zu haben. Selbst Kurioses: So wurde schon eine Insel versteigert, eine Mitfahrgelegenheit in einem Lamborghini und vieles, vieles mehr.
Immer mehr Menschen nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. Den Käufern bietet sich eine riesengroße Auswahl an Artikeln – die Angebote der Verkäufer erreichen eine nicht mindergroße Käuferschaft.

Im Seminar „Kaufen und verkaufen im Internet“ werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln, außerdem, wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen.

Themenbereiche:
- Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel
- Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet
- Anmelden bei eBay
- Nach Angeboten stöbern und suchen
- Erfolgreich bieten und kaufen
- Zum ersten Mal verkaufen
- Alles im Blick mit “Mein eBay”
- Den Handel sicher und reibungslos abwickeln
- Zahlungs- und Versandarten

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Albrecht, Lehrerin
dienstags, 19.30–21.30 Uhr,
Beginn: 20. Februar,
Grundschule Am Amtshof (Computerraum),
4 Abende, 28,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 14

Acrylmalerei

Wochenendkurs für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, eigene Malgründe und Abdeckplane.

Renate Lübcke
Samstag, 24. Februar,
9.30–13.00 und 15.00–18.00 Uhr,
Sonntag, 25. Februar, 9.30–15.00 Uhr,
Realschule, Meißendorfer Kirchweg,
12 Zeitstunden, 40,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 15

Portraitzeichnen

In diesem Kurs lernen Sie, die Proportionen des menschlichen Kopfes wahrzunehmen und zeichnerisch umzusetzen.
Dabei kommt es nicht auf eine rein fotografische Wiedergabe an. Dennoch werden wir versuchen, Ähnlichkeiten mit dem Modell herzustellen.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock DIN A 3, Bleistifte HB und 2B, Rötelstift, Knetradiergummi, 1 Handspiegel zum Aufstellen ca. DIN A 4 Format.

Friederike Fink, Kunsttherapeutin
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Hauptschule, 5 Abende, 37,00 € (+ 20,00 € Modellgeld).

W 16

Einführung in die Aquarellmalerei

für Anfänger

Aquarelle sind oft Vorentwürfe für die Werke alter Meister gewesen. Daher haben sie einen meist lockeren und skizzenhaften Charakter.
Das Aquarell ist keine leichte Technik, da uns kein Weiß zur Verfügung steht und wir wenig korrigieren können.
Dafür werden wir mit Überraschungen belohnt, die die Wasserfarbe auf dem Papier zaubert.

Bitte mitbringen: 1 Aquarellblock ca. 24/32 cm, 250 g, 1 Aquarellpinsel mit Spitze ca. Größe 25, 1 flachen weißen Essteller, 1 weichen Mallappen, 1 Schraubglas, 1 Bleistift HB, 1 Knetradiergummi, Aquarellfarben in Tübchen: zitronengelb, ultramarin feinst, Krapplack dunkel und evtl. Indigo.

Friederike Fink, Kunsttherapeutin
donnerstags, 19.00–21.15 Uhr,
Beginn: 15. März,
Hauptschule, 5 Abende, 37,00 €.

W 17

Bildhauern mit Speckstein und Alabaster

Wochenendkurs

Alabaster ist seit alters her ein bevorzugtes Material für künstlerische Tätigkeiten. Durch die gute Bearbeitbarkeit mit Schnitzmesser und Raspeln kann man leicht Figuren schaffen, die schön anzusehen sind und Aussagewert haben. Dabei spielt es eine wichtige Rolle, sich bei der Gestaltung seiner Ideen auch von der natürlichen Form und Beschaffenheit des Steins leiten zu lassen. Gerade in diesem Wechselspiel besteht einer der Reize des Bildhauerns mit Natursteinen.
Durch das Innehalten, Schauen während der Arbeit, die Auseinandersetzung mit der eigenen Tätigkeit entsteht oft eine angenehme Verlangsamung des vielfach gedrängten Zeitgefühls. Am Schluss werden die Figuren poliert, um die Schönheit von Farbe und Maserung herauszustreichen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (Schürze), Schnitzmesser und Raspeln, Schmirgelpapier (grob, fein, mittel) bzw. Stahlwolle. Zum Essen sollte jeder etwas für ein „kleines Büfett“ mitbringen.
Alabaster und Speckstein zwischen 4,00 und 20,00 € (je kg 2,50 €) können beim Dozenten erworben werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ulrich Neuhaus, Bildhauer
Samstag, 5. Mai, 10.00–17.30 Uhr,
Sonntag, 6. Mai, 10.00–15.30 Uhr,
Hauptschule, 13 Zeitstunden, 43,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!



W 18

Patchwork: Taschen, Taschen, Taschen
Wochenendkurs

Es gibt Taschen für jede Größe und für jeden Zweck. In diesem Kurs werden verschiedene Modelle in unterschiedlichen Größen vorgestellt.
Mit viel Patchwork, unterschiedlichen Knöpfen usw. wird jede Tasche ein Unikat!

Material:
- Stoffe für die Außentasche: Jeans, Baumwollstoffe, Leinen, Seide (uni oder gemustert)
- Stoffe für das Innenfutter (farblich passend zur Außentasche)
- Volumenvlies H 640 (aufbügelbar) oder Thermolam
- evtl. Schabrackenvlies, falls die Tasche besonders fest werden soll
- evtl. Reißverschluss (für die Innentasche oder die Tasche selbst)
- evtl. Verschlussmöglichkeiten (Klettband, Magnetknopf, Knopf, Hutgummi oder farblich passendes Haargummi, evtl. Karabinerhaken)
- farblich passendes Nähgarn und evtl. Maschinenstickgarn
- Nähzeug, Schneideutensilien, Nähmaschine und Bügeleisen.

Der Stoffverbrauch richtet sich nach der Größe der Tasche (eine Abendtasche benötigt weniger Stoff als eine große Einkaufstasche).

Begrenzte Teilnehmerzahl

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Freitag, 16. Februar, 17.30–21.30 Uhr,
Samstag, 17. Februar,
9.30–13.00 und 13.30-18.00 Uhr,
Hauptschule, 12 Zeitstunden, 40,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 19

Patchwork: Blüten in freier Schnitttechnik und anderer experimenteller Technik
Wochenendkurs

In diesem Kurs wird frei gearbeitet, ohne Schablonen oder exaktes Zuschneiden. Diese Technik öffnet Wege in die freie Gestaltung und ist interessant für alle Quilter, für Anfänger und Fortgeschrittene.
Neben der freien Schneidetechnik werden auch die Möglichkeiten der Konfettitechnik zur Gestaltung kleiner Blütenquilts gezeigt.

Material:
- Baumwollstoffe in Blütenfarben
- Genügend Hintergrundstoff
- Evtl. Volumenvlies 280/ 281 oder 640 (aufbügelbar)
- Evtl. Rückseitenstoff
- Passendes Nähgarn oder Maschinenstickgarn
- Soluvlies (Freudenberg) oder Avalon (Madeira) (wasserlöslich) für die Konfettitechnik
- Nähmaschine, Nähutensilien und Schneideunterlagen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Freitag, 16. März, 17.30–21.30 Uhr,
Samstag, 17. März,
9.30–13.00 und 13.30–18.00 Uhr,
Hauptschule, 12 Zeitstunden, 40,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 20

Wichtel, Fee, kleine und große Puppen zum Liebhaben
Wochenendkurs

Anfänger stellen zwei Puppen aus Schafwolle und Trikot her: eine Niki-Puppe und eine zum Anziehen, evtl. auch eine Seidenfee.
Für fortgeschrittene Puppenbastlerinnen stehen verschiedene Angebote bereit: Kasper-, Stoff- und Puppenstubenpuppen sowie Seidenmarionetten.

Bitte mitbringen: Nähzeug, Stecknadeln, eine lange, spitze Stopfnadel und gute Wolle (z. B. Mohair, gelb, braun, rot oder schwarz) für die Haare. Weiteres Material, auch Wolle für die Haare, hält die Dozentin bereit.

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0511) 83 55 39 zur Verfügung.

Sunnhild Reinckens, Puppenmacherin
Samstag, 14. April,
10.00–13.00 und 14.00-19.00 Uhr,
Hauptschule, 8 Zeitstunden, 27,00 € (+ Materialkosten). Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 21

Filzen von Hüten, Taschen und Accessoires
Wochenendkurs

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Herstellung von Hüten, Westen, Schals, Taschen, Stirnbändern und Pulswärmern. Aber Gefilztes muss nicht immer nur Wärmendes sein! Sie werden erleben, wie aus weicher Wolle und Ihrer Kraft Schönes und auch Nützliches entsteht.
Gefilzte Accessoires, wie dekorative Anstecknadeln und Blüten für Hüte und Revers, Kugeln, die zu Ketten aufgereiht werden können und originelle Haarspangen sind ideale Objekte, um sich mit den Arbeitsgängen des Filzens vertraut zu machen und zu verfolgen, was so alles aus Wolle, Wasser und Seife entstehen kann.
Durch die verschiedenen Techniken und die große Farbvielfalt können sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen.
Beim Rücktritt von diesem Kurs kann die Gebühr nur dann zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt!

Bitte mitbringen: Rundholz (z. B. Besenstiel oder Plastikrohr, ca. 50 cm lang), Spülmittel, Wäschesprenger, Plastikschüssel, Nylonstoff (alte Gardine, Mückennetz o. ä.), Luftpolsterfolie (Verpackungsmaterial), alte Handtücher (ein großes Handtuch u. a.), eine Gummimatte (Auto), einen 10 l Plastikeimer, ein Bambusrollo (bei IKEA oder bei der Dozentin erhältlich).

Nähere Informationen erteilt die Dozentin unter Tel. (0 50 52) 9 40 36.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Isabella Colling
Samstag, 10. und Sonntag, 11. März,
jeweils von 10.00–16.00 Uhr
(mit kleinen Pausen zwischendurch),
Hauptschule, 12 Zeitstunden, 40,00 €.
Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 22

Ein chicer Rock
Wochenendkurs

Röcke werden wieder öfter getragen; mit den passenden Strümpfen lockern sie ihre Garderobe auf - und Röcke unterstützen ein positives „Figurgefühl“.
Alle Teilnehmerinnen stellen gemeinsam einen Rockgrundschnitt auf. Danach werden die eigenen Maße darauf übertragen. Der Rock wird zugeschnitten und genäht, kann nach modischen Vorstellungen auch verändert werden.
Der Fantasie, dem Wunsch nach etwas Besonderem sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Papier, Schere, Maßband, Schreibmaterial, Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien und Stoff.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Dagmar Ali, Entwurfsdirektrice
Freitag, 2. März, 18.00-22.00 Uhr,
Samstag, 3. März, 9.00-17.30 Uhr
(mit kleinen Pausen zwischendurch),
Hauptschule,12 Zeitstunden, 40,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 23

Qi Gong für Anfänger
Wochenendseminar

Gelegenheit zum Kennenlernen von Qi Gong und erlernte Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
Samstag, 14. und 21. April,
jeweils 14.00–18.00 Uhr,
Hauptschule (Gymnastikraum),
8 Zeitstunden, 27,00 €. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 24

Qi Gong II
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Diese Jahrtausend alte Selbstübungsmethode mit Heilwirkung weckt durch sanfte Bewegungen die Lebensenergie „Qi“ und bringt sie zum Fließen.
Durch die Vorstellungskraft, den bewussten Atem und die Körperhaltung lernen wir, die Lebensenergie im Körper anzureichern und sich ausbreiten zu lassen.
Ziele dieser Übungen von Dr. Zhang Guangde können u.a. sein: die innere Ruhe zu finden, sich wohl zu fühlen und das körperliche und seelische Abwehrsystem zu stärken.

Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
montags, 19.00–20.15 Uhr,
Beginn: 19. Februar,
Grundschule am Amtshof (Pausenhalle),
15 Abende, 59,00 €.

W 25

Qi Gong III

für Fortgeschrittene

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Qi Gong
montags, 17.15–18.45 Uhr,
Beginn: 19. Februar,
Grundschule am Amtshof (Pausenhalle),
15 Abende, 70,00 €.

W 26

T'ai Chi Chuan

T'ai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die vorrangig der Gesunderhaltung dient. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen in Asien erhalten sich auf diese Weise lange Jahre ihre Bewegungsfähigkeit und Gesundheit. Das regelmäßige Üben fördert neben Vitalität und Konzentration auch Entspannung und innere Ruhe. T'ai Chi Chuan wird oft als „Meditation in Bewegung" bezeichnet.
Die Teilnehmer erlernen eine komplette Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf), um den Atem zu stärken, den Körper zu kräftigen und sich selbst bewusst zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Karsten Fiedler, T'ai Chi Chuan-Lehrer
mittwochs, 20.05–21.35 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
12 Abende, 56,00 €.

W 27

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte, Wollsocken und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Susanne Matthews, Yoga- und Atemlehrerin
mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
15 Abende, 70,00 €.

W 28

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung für Anfänger

Das Ziel des autogenen Trainings sind Entspannung, Erholung, Leistungs- und Konzentrationssteigerung und die Beseitigung vegetativer Störungen. Es trägt bei zur Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.
Mit Hilfe des autogenen Trainings können Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Depressionen und Verkrampfungen abgebaut werden.
Die Progressive Muskelentspannung besteht in einem Wechsel von An- und Entspannung. Sie ist eine einfach zu erlernende Methode, die sehr gut in den Alltag integriert werden kann und so dem Stress entgegen wirkt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke (Schlafsack) und ein kleines Kissen.

Hanna Stark,
Seminarleiterin für Autogenes Training
dienstags, 19.00–20.30 Uhr,
(letzter Abend: Donnerstag, 22. März),
Beginn: 6. Februar,
Hauptschule, 8 Abende, 40,00 €.

W 29

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik ist die beste Vorbeugung: Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun von der Heyde
montags, 16.15–17.15 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
16 Nachmittage, 43,00 €.

W 30

Wirbelsäulengymnastik

mit und ohne Pezziball

Tipps, Anregungen und Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Uta Lehmann, Krankengymnastin
mittwochs, 19.00–20.00 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
14 Abende, 41,00 €.

W 31

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun von der Heyde
1. Gruppe: 18.00–19.00 Uhr,
2. Gruppe: 19.30–20.30 Uhr,
Beginn: Donnerstag, 8. Februar,
Grundschule am Gildesweg (Gymnastikraum),
16 Abende, 43,00 €.

W 32

Aqua-Fitness

mit und ohne Aqua-Nudel

Begrenzte Teilnehmerzahl

Heike Marquardt, C-Trainerin für Schwimmen
donnerstags, 19.15–20.00 Uhr,
Beginn: 8. Februar,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 22,00 € (+ Eintritt). Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 33

Aqua-Jogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmer jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Margret Peters, Sportlehrerin
1. Gruppe 18.55–19.40 Uhr,
2. Gruppe 19.45–20.30 Uhr,
Beginn: Mittwoch, 7. Februar,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 26,00 € inklusive Leihgebühr für den Gürtel (+ Eintritt). Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 34

Aqua-Jogging

Kursinhalte siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Heike Marquardt, C-Trainerin für Schwimmen
1. Gruppe 18.45–19.30 Uhr,
2. Gruppe 19.35–20.20 Uhr,
Beginn: Freitag, 9. Februar,
Treffpunkt: Hallenbad, Beckenrand,
10 Abende, 26,00 € inklusive Leihgebühr für den Gürtel (+ Eintritt). Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

W 35

Pilates für junge Leute

Mit diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Die Haltung wird verbessert und die Flexibilität sowie die Balance erhöht.
Konzentrierte Atmung, fließende Bewegungen und genaue Ausführungen der Übungen helfen zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wollsocken.

Saskia Stoehr, Krankengymnastin
montags, 16.00–17.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
10 Nachmittage, 29,00 €.

W 36

Pilates

Kursinhalte siehe oben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wollsocken.

Saskia Stoehr, Krankengymnastin
montags, 17.10-18.10 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
10 Nachmittage, 29,00 €.

W 37

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Köhler, Sportlehrerin
mittwochs, 17.50–18.50 Uhr,
Beginn: 7. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
16 Abende, 43,00 €.

W 38

Aeronetics

Aerobic + Callanetics = eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Sabine Köhler, Sportlehrerin
montags,18.20–19.20 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
16 Abende, 43,00 €.

W 39

Orientalischer Tanz II

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
montags, 19.30–21.00 Uhr,
Beginn: 5. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
15 Abende, 70,00 €.

W 40

Orientalischer Tanz

Mittelstufe

Bollywood – der absolute Megatrend der Tanzszene.
Die faszinierenden Tanzeinlagen im Indischen Film setzen sich aus Elementen des Indischen, Orientalischen und Modernen Tanzes zusammen.
Langsame und schnelle Bewegungen, besondere Hand- und Armhaltungen werden geübt. Wir nähern uns den Techniken, üben Schrittkombinationen und verbinden das Ganze - wie immer zu einer kleinen spritzigen Choreographie.
Voraussetzung: Basistechniken des Orientalischen Tanzes.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Schleier und eine Gymnastikmatte.

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, 18.45–20.15 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
15 Abende, 70,00 €.

W 41

Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene

Tribal-Dance Basics
Der mystisch anmutende Tribal-Style lässt sich nicht als Choreographie tanzen, sondern wird immer aus der Gruppe heraus improvisiert. Trotzdem sind alle Tänzerinnen gleich. Wie das geht? Im Kurs lernen wir genau das: die Anleitung zum Leiten und Leitenlassen.
In diesem Kurs werden wir uns jeweils eine halbe Stunde Basistechniken widmen, um kleinen Ungenauigkeiten auf die Schliche zu kommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, 20.20–21.50 Uhr,
Beginn: 6. Februar,
Hauptschule (Gymnastikraum),
15 Abende, 70,00 €.

W 42

Raffinierte Köstlichkeiten

schnell zubereitet

Wer kennt das nicht? – Liebe Gäste sind zum Essen eingeladen und der Stress beginnt. Doch keine Sorge, mit leckeren, gelingsicheren Rezepten, die gut vorzubereiten sind, wird die Einladung zum Erfolg.

Bitte mitbringen: Handmixer, Geschirrhandtuch, scharfes Messer und Plastikdosen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Gudrun Reske-Achenbach, Hauswirtschaftsleiterin
Dienstag, 20. Februar, 18.30–21.30 Uhr,
Hauptschule (Küche),
1 Abend, 9,00 € (+ Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden). Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Gebühr zu überweisen!

Die Volkshochschule Celle sucht Dozenten für den Unterricht in Lehrgängen des 2. Bildungsweges

Bitte rufen Sie uns an: 0 51 41 - 92 98 21

Die Volkshochschule Celle sucht Dozenten für:

- den Unterricht im Fach Controlling,
- Englisch in Vormittags- oder Abendkursen
- Politische Bildung oder Geschichte

Bitte rufen Sie uns an: 0 51 41 - 92 98 0

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Für Ihre telefonische Anmeldung wählen Sie bitte die Telefonnummer

0 51 41 - 92 98 0

Für viele Kurse in Celle sind schriftliche Anmeldungen erforderlich. Bitte füllen Sie für jeden dieser Kurse ein gesondertes Formular aus und senden dieses an: VOLKSHOCHSCHULE Celle, TRIFT 20, 29221 CELLE

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:_____________________________________

____
Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____
Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____
Ort, Datum Unterschrift

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:_____________________________________

____
Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____
Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____
Ort, Datum Unterschrift

ANMELDUNG Bitte in Druckschrift ausfüllen

Kurs Nr.:________________Titel:_____________________________________

____
Name, Vorname Telefon (tagsüber)

____
Anschrift

Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (Programm, Seite 5) werden hiermit anerkannt.

____
Ort, Datum Unterschrift